

MAG2000 Beauce
VOTR LEURS
10
CONSEILS
pour préparer
votre résidence
en vue de l'hiver!
exclusif!
Emma
Génier
Mannequin
professionnelle
à 16 ans!
Dre Nadia
se ressourcer et prendre soin
de son couple… pour être
un meilleur parent!
CONCOURS
GAGNEZ
un voyage de
rêve à DUBAÏ!
Détails en page 20
Déjà 2 ans
MAG2000 Beauce
vous remercie!



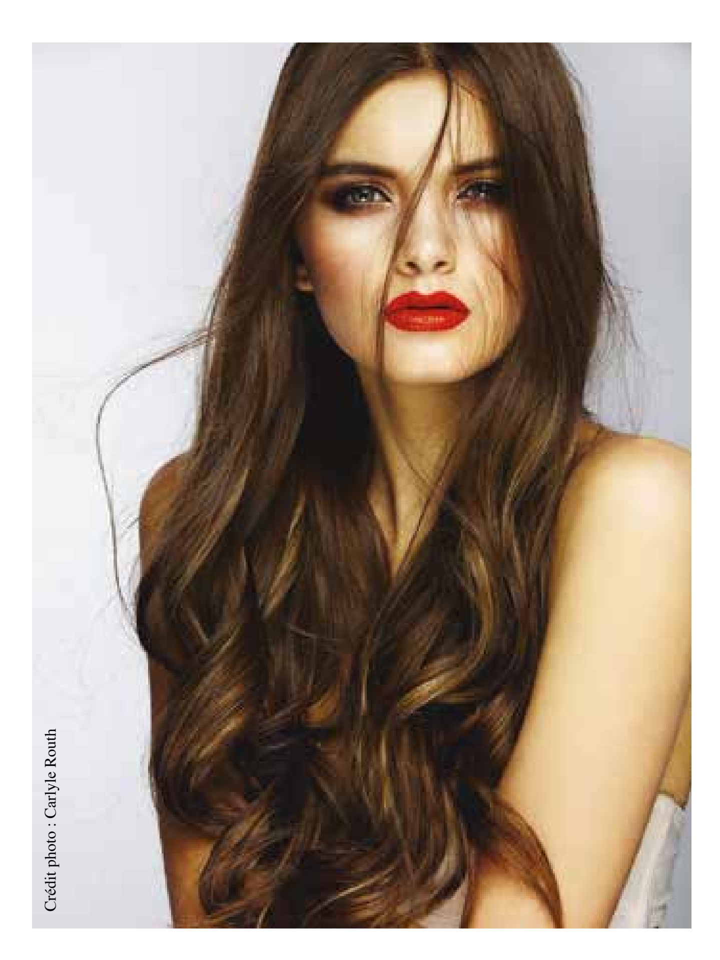
Nissan
MICRA
2015
Le tout nouveau Nissan
MURANO
2015
NISSAN
Innover pour exalter
Joyeuses Fêtes!
De toute l'équipe de
St-Georges Nissan



« Quand je voyage seule, cela me force à me débrouiller; je dois faire ma propre épicerie, magasiner les meilleures offres pour mes billets d'avion et me déplacer à des endroits précis dans les grandes villes. »

Crédit photo : Shalan et Paul Crivellari

EMMA GÉNIER
Mannequin professionnelle à 16 ans!


Crédit photo : Carlyle Routh

Elle est jeune, elle est ravissante et elle est promise à une grande carrière internationale en mannequinat. Ce mois-ci, *MAG2000* vous présente la Beauceronne Emma Génier.

À 16 ans, elle foule déjà les podiums d'importants défilés de Toronto. Elle est également un porte-étendard de prestigieuses industries du monde de la mode en prenant la pose pour des magazines ou des affiches publicitaires. Comment une Beauceronne de son âge peut-elle en arriver à présenter déjà un aussi impressionnant curriculum vitae et espérer une percée aux quatre coins du globe? C'est grâce à un mélange de plusieurs facteurs, dont la persévérance et l'ambition d'Emma, mais également l'appui et l'encadrement de sa famille, ainsi que de précieux conseils d'une agente respectée du monde de la mode.

« Ma passion pour le mannequinat est arrivée par hasard (il y a environ deux ans). C'est une amie de Montmagny qui m'a fait découvrir ce merveilleux monde puisqu'elle avait elle-même les deux pieds dans l'industrie. Elle a eu de bons mots pour moi auprès de sa ''Mother Agent" et peu de temps après, j'ai reçu un appel pour rencontrer Chantale Nadeau qui est une sommité dans le domaine. » Avant ce fameux appel qui allait tout changer, les parents d'Emma croyaient au potentiel de leur fille, mais puisqu'ils ne connaissaient rien du milieu et qu'ils n'étaient pas outillés pour cogner aux bonnes portes, ils n'auraient jamais pensé à un plan de carrière aussi élaboré que celui qui se dessine sous leurs yeux grâce à la collaboration de madame Nadeau, elle-même une ex top-model. Emma se considère très chanceuse de bénéficier des conseils et directives de sa mentore puisque rares sont les filles pouvant compter sur un ange gardien dans cette jungle.

Lorsqu'Emma reçoit des offres de contrat, son agente la conseille sur les choix à faire, et ce, dans le but de suivre un plan bien déterminé. La beauté de leur partenariat est due au fait que Chantale Nadeau prend Emma sous son aile sans lui faire débourser des sommes superflues. D'ailleurs, son premier conseil a été le suivant : **« Si une personne te demande de payer pour tes photos ou ton portfolio, c'est que tu n'es pas à la bonne place »**. En fait, madame Nadeau ne récolte qu'un pourcentage sur ce qu'Emma rapporte de ses contrats; elles ont donc un intérêt commun de travailler ensemble afin de pousser la carrière d'Emma vers les sommets les plus prometteurs.

LA TRANSITION ENTRE L'ENFANT ET L'ADULTE

Depuis un an et demi, les membres de la famille Génier vivent à un rythme effréné, partageant leur temps entre la carrière d'Emma et les passions et ambitions des trois autres enfants. Les parents de la jeune modèle tentent d'être présents le plus souvent possible dans le cheminement d'Emma et ils le font avec brio, mais Emma doit parfois s'organiser seule et faire la navette entre Saint-Georges, Toronto et New York. On peut donc affirmer qu'Emma est déjà une jeune femme, puisqu'elle dégage une maturité hors du commun et même déstabilisante pour une personne de 16 ans! **« Quand je voyage seule, cela me force à me débrouiller; je dois faire ma propre épicerie, magasiner les meilleures offres pour mes billets d'avion et me déplacer à des endroits précis dans les grandes villes. »**

BIEN DOSER L'ENCADREMENT

Même si Emma semble conserver son humilité, Jules et Caroline (les parents d'Emma), doivent s'assurer que leur fille demeure les deux pieds sur terre.

Des histoires d'horreur existent dans ce domaine et la famille d'Emma fera le nécessaire pour éviter qu'elle dévie vers les distractions négatives. Toutefois, lors de ma rencontre avec la famille Génier, j'ai constaté que la jeune femme semblait très bien préparée afin d'affronter les pièges du milieu.

MONTRÉAL, TORONTO, NEW YORK, MAIS AUSSI LONDRES ET PARIS

Emma étudie présentement à l'école Jésus-Marie de Beauceville, mais au terme de l'année, elle délaissera les études afin de propulser sa carrière à un niveau supérieur. **« Je suis ambitieuse et le directeur de l'agence The Society à New York croit que j'ai une belle carrière devant moi. Je veux donc aller au bout de ce rêve. »** Les prochains marchés qu'on lui propose sont ceux



de Paris, de Londres et de Milan. « **J'en veux toujours plus et une carrière uniquement en Amérique du Nord ne me suffit pas. Chantale doit me retenir afin de ne pas brûler les étapes et je la remercie! »**

UN PORTFOLIO DÉJÀ BIEN GARNI!

En octobre 2013, elle était en couverture du réputé magazine de mode *Dress to Kill*. Elle a également fait des campagnes dans des magazines et sur des affiches pour la compagnie de vêtements Mackage qui est actuellement l'un de ses plus gros clients. Vous pouvez également la retrouver dans les pages de la dernière édition de la revue *ELLE Canada*.

Lors des défilés, elle a montré toute sa splendeur pour des compagnies telles que Target, Mackage, ainsi que pour Joe Fresh.

LE BON CÔTÉ ET LE REVERS DE LA MÉDAILLE

Le monde de la mode est fascinant et il comporte de nombreux avantages. Elle aime voyager et verra que les occasions ne manqueront pas avec ce métier. De plus, elle aura la chance de côtoyer le jet set de l'industrie de la mode.

En contrepartie, cette sphère d'activités s'avère être ingrate à certains moments. « **Nous pouvons nous préparer durant des heures (maquillage, coiffure, habillement) avant de nous faire dire à la dernière minute de ne pas défiler à cause d'un *feeling* du designer. De plus, il est très exigeant physiquement et psychologiquement de nous faire prendre en cliché parfois jusqu'à 1400 fois dans une seule journée. Ils cherchent toujours les photos parfaites et parfois une pose s'avère être impeccable du point de vue du coiffeur, mais pas pour le designer. D'autres fois, la photo est parfaite pour le designer qui tente de vendre sa nouvelle ligne, mais pas pour le maquilleur qui tente de mettre en valeur son talent. »**

EMMA A UN JE-NE-SAIS-QUOI!

Plusieurs qualités sont requises pour faire carrière dans le monde de la mode. Emma doit accepter les critiques, montrer de l'acharnement à l'ouvrage, avoir le sens de l'organisation et de la débrouillardise. Elle doit également faire preuve de caractère quand vient le temps de prendre sa place et de compétitionner parfois avec ses amies pour le même contrat. Elle doit aussi s'armer de patience puisqu'elle sait l'heure du début d'une séance photo, mais elle ne sait jamais l'heure de la fin. « **Un jour, j'ai texté mon père pour lui dire qu'il ne restait qu'environ 15 minutes au *shooting*, mais finalement, c'est au bout de deux heures que j'ai rejoint mon père pour prendre le chemin du retour. »**

Le responsable de l'agence The Society de New York a déjà mentionné ceci à propos d'Emma : « **Des belles filles, il y en a des milliers, mais pour faire carrière elles doivent avoir un petit je-ne-sais-quoi de plus et c'est exactement ce qu'Emma nous offre! »**

EMMA QUI?

Bref, en plus d'avoir le même prénom, Emma partage plusieurs points en commun avec son idole, l'actrice Emma Watson. À l'instar de la comédienne originaire de Paris, notre Beauceronne débute très jeune sa carrière. De plus, Emma Watson est l'une des rares actrices ayant une réputation exemplaire à tous les niveaux et notre Emma à nous semble emprunter le même chemin de la sagesse, de la rigueur et de la constance. Emma Watson a également été l'égérie publicitaire de la marque Burberry, alors que c'est la griffe favorite de la Georgienne. En terminant, si les similitudes sont si fortes, est-ce possible de voir un jour cette Beauceronne dans le palmarès des 100 plus belles femmes du monde? Comme ce fut le cas pour celle qui campait le rôle d'Hermione dans la saga Harry Potter.

UNE NOUVELLE DIRECTRICE À LA SUCCURSALE RBC DE SAINT-GEORGES

Nous avons le plaisir de vous annoncer la nomination de Lyncia Grenier comme nouvelle directrice de la succursale RBC de Saint-Georges.

Lyncia est détentrice d'un MBA en finance de l'Université Laval et poursuit actuellement sa formation pour un titre de CPA. Elle possède plus de 10 années d'expérience au sein du secteur des services financiers et a occupé des postes diversifiés, dont celui de directrice de comptes commerciaux pendant plusieurs années.

Elle a à cœur d'aider ses clients à parvenir à la réussite financière en prêtant une oreille attentive à leurs besoins et en leur proposant des solutions visant à atteindre leurs objectifs. Son expertise, son expérience, son esprit de collaboration ainsi que ses compétences relationnelles avec ses collègues et ses partenaires seront des atouts dans sa nouvelle fonction.

Pour parler à Lyncia, composez le 418.227.1670.

« La gestion de vos finances devrait répondre à vos besoins. C'est pourquoi vous pouvez compter sur nous pour obtenir de bons conseils, et ce, peu importe vos objectifs. »

Nous profitons de ce moment pour vous souhaitez un joyeux temps des fêtes. N'hésitez pas à communiquer avec nous; c'est avec plaisir que nous vous servirons et que nous répondrons à vos questions.





Chers lecteurs et chères lectrices,

Cela fait maintenant DEUX ANS que vous choisissez le magazine *MAG2000 Beauce* pour découvrir votre belle région et les gens qui en font partie.

Cette deuxième année fut pour tous les membres de l'équipe une période de travail acharné qui nous a permis de rencontrer des gens extraordinaires. Les commentaires élogieux reçus de la part de nos fidèles lecteurs et annonceurs sont non seulement gratifiants, mais ils nous incitent à vous en donner davantage. En outre, vous pouvez maintenant naviguer sur notre tout nouveau site Internet au www.mag2000.ca.

D'autre part, depuis maintenant trois mois, *MAG2000 Beauce* vous offre le concours GAGNEZ UN VOYAGE DE RÊVE POUR 2 PERSONNES À DUBAÏ. Nous sommes fiers de vous présenter notre troisième finaliste d'une série de huit : madame Cynthia Drouin. Continuez de participer en grand nombre! Veuillez noter que le coupon de participation du mois de décembre, que vous retrouvez à la page 20 de cette édition, doit être déposé chez ***Mes Souliers Chéris*** **à Saint-Joseph**, cette boutique de chaussures pour femmes, hommes et enfants qui saura vous charmer par son vaste choix, la qualité des produits offerts, le confort de ses marques prestigieuses et surtout, par son service personnalisé. N'oubliez pas également de visiter nos marchands participants afin d'obtenir des chances supplémentaires de devenir finaliste.

Encore une fois, nous vous remercions de nous lire tous les mois. Continuez de nous choisir afin de découvrir la Beauce, car nous vous offrons cette publication dans le but de promouvoir les commerçants locaux et de vous faire connaître les gens d'ici.

Sur ce, je vous laisse découvrir votre magazine *MAG2000 Beauce* de décembre et j'en profite pour vous dire que chaque moment passé avec les êtres chers est indispensable à notre épanouissement et à notre bonheur. La fête de Noël est une excellente occasion de manifester tout notre amour aux gens qu'on aime. Au nom de toute l'équipe de *MAG2000 Beauce*, je vous souhaite de joyeuses fêtes!

Bonne lecture!





Devenez fan de notre page Facebook *MAG2000 Beauce*.



VOTRE MAGAZINE
MAG2000.CA

ÉDITION & DIRECTION ARTISTIQUE
Annie Gilbert
annie.gilbert@mag2000.com

CONCEPTION GRAPHIQUE
Michèle Larivière
michele.lariviere@mag2000.com

Mélanie Tremblay
melanie.tremblay@mag2000.com

Marie-Ève Falardeau
marieeve.falardeau@mag2000.com

PHOTOGRAPHIES
Annie Gilbert

JOURNALISTES
Guillaume Gilbert
Valérie Lemieux

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES
Annie Gilbert
annie.gilbert@mag2000.com
418.221.3666

Vicky Bureau
vicky.bureau@mag2000.com
418.225.2443

Michel Bergeron
michel.bergeron@mag2000.com
418.221.3432

COLLABORATEURS
Anne Paquet, Annie Gilbert, Bianka Champagne
Dre Nadia Gagnier, Éric Gosselin, Guillaume Gilbert
Guylaine Poulin, Josée Lemieux, Julien Savoie
Michèle Larivière, Sylvie Roy et Vicky Bureau

RÉVISEURE LINGUISTIQUE
Caroline Chabot

Pour joindre *MAG2000 Beauce*
Téléphone : 418.221.3666 | info@mag2000.com

MAG2000 Beauce est publié 11 fois par année par inStyle Publications inc.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec

Sommaire

MAG2000
DÉCEMBRE 2014

TENDANCES 11

GAGNEZ UN VOYAGE DE RÊVE POUR 2 PERSONNES À DUBAÏ 19

VITALITÉ 33

HABITATION 49











SPORTS & VÉHICULES/ AFFAIRES 59



EN PAGE COUVERTURE

EMMA GÉNIER

Mannequin professionnelle à 16 ans

Crédit photo : Owen Bruce





TENDANCES

de tout pour elle et lui!



Divine!



YVES ROCHER

réinvente le regard charbonneux avec son nouveau

Quatuor aux quatre effets,
pour une infinité de styles sur mesure.

Sèches, les teintes ultra-pigmentées révèlent des effets nacrés, satinés ou mats.

Mouillées, les teintes nacrées et satinées dévoilent un effet métallique et les mates se densifient pour un regard plus intense et sophistiqué.

Mélangées, superposées, toujours parfaitement en harmonie, les teintes offrent d'infinies possibilités et un maquillage personnalisé, sans faux pas.





vous propose de retrouver l'enfant en vous et le bonheur que le temps des fêtes apporte : se permettre le plaisir coupable de raviver notre palette de maquillage avec toutes les nouvelles nuances de la saison!

Célébrez les fêtes avec le lancement des

Trio+ ombres à paupières

et six nouvelles ombres à paupières Duo Marcelle.



La mousse amplifiante

THIS IS BIG DE MARK.

offre une tenue remarquable.

Elle combat les frisottis et contient des canneberges et de l'huile de cassis. Elle est légère et procure un volume durable.



Même si l'hiver frappe à nos portes, nos pieds peuvent continuer à avoir chaud.

Les produits

FOOT WORKS D'AVON

sont idéaux et discrets. Une lingette, un trait de vaporisateur et hop, nos pieds sont frais!

RECONSTRUCTION 7

est la solution pour les cheveux abîmés.

En suivant les quatre étapes du programme, vous obtiendrez un rétablissement de la santé de vos cheveux.

Adieu dommages capillaires!











Le rouge à lèvres

ULTRA COLOR FINI MAT

est un must.

La formule novatrice lui confère une riche couleur sophistiquée et procure une sensation d'hydratation de longue durée.

Le mat, c'est chic, qu'on se le dise!



Bilan de parcours

Un dernier sprint!

Annie et Anne entament le dernier sprint contre la montre de leur défi santé. Jusqu'à présent, la quête de perdre chacune 30 livres s'avère être une montagne russe, mais les filles réussissent à tenir le coup en écoutant les précieux conseils du Studio Santé Gym, ainsi que de Belle et Mince. En janvier, les résultats finaux vous seront dévoilés!

Après trois mois de suivi auprès de Anne et Annie, je pense qu'il est important de vous donner quelques détails concernant BELLE & MINCE, car Anne et Annie se font poser plusieurs questions sur le programme!
Qu'est-ce que BELLE & MINCE? C'est un programme alimentaire conçu dans les années 1990. Aujourd'hui, on retrouve plus de 60 succursales à travers le Québec.

« C'est un merveilleux défi que nous vivons en ce moment. Moi qui aimais déjà m'entraîner, je ne pouvais demander mieux qu'une partenaire d'entraînement et qu'un défi public pour passer à l'étape suivante. Par contre, l'étape suivante comprend également l'alimentation et je crois que malgré ma bonne volonté, je vais devoir continuellement me faire ramener à l'ordre à ce sujet. Pour le dernier mois, je vais concentrer mes efforts sur cet aspect du défi. »

Anne Paquet



Avec Anne, l'entraînement se poursuit à raison de trois fois par semaine. Elle était déjà une adepte de la mise en forme avant le défi, mais maintenant on peut affirmer qu'elle est devenue une véritable accro. Nous en sommes à un niveau très intense d'entraînement et présentement nous explorons la boxe avec des exercices sur le *punching bag*, mais également avec des cibles et nous y incorporons des sauts à la corde. D'ailleurs, Anne n'avait jamais exploré le monde de la boxe et je crois qu'elle vient de trouver un second souffle à son défi grâce à cette méthode d'entraînement.

Nous y allons encore avec un programme basé sur des exercices que nous chronométrons sur de courtes périodes intenses de trois minutes tout en accordant un bref répit d'environ une minute avant de commencer un autre exercice.

Nous respectons les objectifs fixés en ce qui concerne la composition corporelle. Son corps a subi une très grande transformation et c'est pour le mieux! Elle détient maintenant une meilleure coordination, elle est plus explosive et a amélioré ses capacités cardiovasculaires. Bref, le changement est maintenant perceptible et frappant! Les bons résultats qu'elle démontre, ainsi que l'état d'esprit dans lequel elle se présente aux entraînements, me laissent croire qu'elle continuera bien au-delà du défi à challenger son corps!

Éric Gosselin, entraîneur privé



Pour perdre du poids, la règle d'or est simple :
patience et constance.
Un poids santé, c'est une promesse de
bien-être et de fierté!



Pourquoi choisir

BELLE & MINCE?



belleetmince.qc.ca

BELLE & MINCE, c'est un concept…

unique au Canada • conçu pour toute la famille • facile à suivre • qui s'appuie sur le guide alimentaire canadien • qui vous conseille des choix d'aliments que vous retrouvez dans toutes les épiceries • qui vous apprendra à vous gâter et à vous reprendre • grâce auquel on n'a pas besoin de peser les aliments ni de compter les calories • grâce auquel vous pouvez manger à votre faim tout en perdant du poids • grâce auquel même si vous manquez de temps pour cuisiner, un service de plats préparés vous est offert • Même si vous n'êtes pas inscrite au programme BELLE & MINCE, vous pouvez quand même vous procurer des mets préparés. Vous êtes la bienvenue. • qui vous démontre, à l'aide de présentoirs, les aliments que vous pouvez manger • par lequel vous bénéficiez d'un service personnalisé et non de groupe.

Le programme alimentaire BELLE & MINCE est conçu pour les gens qui souhaitent perdre du poids sainement tout en profitant d'un bon choix d'aliments.
Venez me rencontrer pour plus de détails au 16815, boulevard Lacroix, tous les lundis & mardis de 9 h à 17 h, les jeudis de 9 h à 18 h 30 et les vendredis de 9 h à midi. Vous pouvez également me joindre au 418.228.5608 ou par courriel à gravurefaro@cgocable.ca.
Veuillez prendre note que les inscriptions et les réinscriptions se font seulement les jeudis et que par la suite, vous pourrez choisir la journée qui vous convient pour le suivi.

Faites comme Anne et Annie et relevez le défi!

Guylaine Poulin

En ce qui concerne Annie, son entreprise ainsi qu'un événement familial inattendu ont réduit, en quelque sorte, le temps qu'elle passait au gym pour un certain moment. Toutefois, chez nous, nos entraînements et nos programmes sont adaptatifs et évolutifs. Nous devons nous ajuster aux besoins de notre clientèle (parfois des employés, parfois des gestionnaires) et c'est pour cette raison que nous offrons une diversité d'exercices qui conviendront tantôt à un jeune homme aux études, tantôt à une femme d'affaires ou tantôt à un retraité!

Annie continue à modeler son corps et à augmenter son endurance sur le plan cardiovasculaire et sur le plan de la musculation et c'est pour cette raison qu'elle fait au moins l'effort de rester active en utilisant son tapis de course à la maison. Ainsi, même si les séances au gym sont plus espacées, elle évite le risque de blessure et nous pouvons quand même suivre un rythme d'entraînement intéressant.

À l'approche des partys des fêtes, Annie devra puiser dans un horaire surchargé pour trouver le temps de déployer l'énergie nécessaire au sprint final de son défi. Les pièges seront au rendez-vous lors de ce dernier mois et pour cette raison il est important qu'elle puisse s'entourer de sa partenaire et de son entraîneur, afin de donner la poussée nécessaire pour terminer le tout en beauté. En ce qui concerne l'alimentation, Annie est très rigoureuse… et cela fait toute la différence! Les gens lui parlent souvent de ses résultats et lui posent des questions à propos de ses séances d'entraînement.

Éric Gosselin, entraîneur privé

« Ma silhouette est désormais bien différente de celle au début du défi. J'ai perdu du mauvais gras pour prendre de la masse musculaire et c'est une grande différence par rapport à d'autres programmes qui ne m'on jamais permis de raffermir le vide! Je dois donc affirmer que de combiner un entraînement offert par un professionnel comme Éric Gosselin avec le régime alimentaire que propose Guylaine chez Belle et Mince est une stratégie gagnante! Nous franchissons la dernière étape de notre défi et le chiffre du nombre de livres que je vais avoir perdu à la toute fin commence à moins m'importuner, car je sais que j'ai gagné beaucoup plus qu'une perte de poids! »







Annie et Anne sont habillées par





IGA extra
Arrangements floraux de tout genre!
Nos fleuristes Andréanne et Anne-Marie se feront un plaisir de vous servir!
Les fleurs du marché
Services PERSONNALISÉS pour vous faire PLAISIR!
418.228.2776 • 8980, boulevard Lacroix, Saint-Georges QC G5Y 2B5
Service de livraison • Commande téléphonique



Ce mois-ci, Michèle vous propose de découvrir le bien-être procuré par un traitement du visage d'une durée d'une heure exécuté par Mélina Bégin de chez Esthétique Massothérapie Mélina Bégin. Quant à Vicky, elle a eu l'honneur de tester un des services offerts par Andréane Loubier, accompagnante à la naissance… une accompagnante passionnée! On vous laisse le soin de les découvrir!

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT AVEC ANDRÉANE, ACCOMPAGNANTE À LA NAISSANCE



Moi et ma bedaine de 29 semaines avons l'honneur de tester un des services offerts par Andréane Loubier, accompagnante à la naissance. Bien que ce soit ma troisième grossesse, plusieurs questions et quelques inquiétudes demeurent quant à l'arrivée d'un nouveau bébé au sein de notre famille. Je m'étais fait la promesse qu'advenant une nouvelle grossesse, il me faudrait faire appel aux services personnalisés d'une accompagnante passionnée nommée également « Doula ».

Andréane Loubier
Accompagnante à la naissance

Andréane offre également le soutien téléphonique tout au long de la grossesse, des ateliers de préparation et du soutien à l'allaitement, des rencontres et du soutien postnatal à domicile ainsi que des rencontres en relation d'aide.

C'est dans le confort de mon chez-moi que j'ai accueilli Andréane pour notre première de deux rencontres de deux heures chacune. Lors de cette première rencontre, j'ai appris quelles étaient les hormones vedettes de l'accouchement, à reconnaître surtout celles que l'on veut et qui sont bénéfiques pour la gestion de la douleur ainsi que celles qui sont plus nuisibles et surtout à en comprendre leur fonctionnement et leur répercussion pendant le travail, j'ai vraiment bien saisi l'importance d'être bien préparée! Étonnamment, j'ai beaucoup appris, entre autres sur mes droits en tant que femme concernant ma grossesse et le moment de l'accouchement.

Au prochain cours, il sera question des exercices, trucs et conseils pour favoriser un accouchement optimal! Andréane apportera cette fois ses outils pratiques (tapis, ballons, accessoires divers, livres).

Elle offre également le soutien téléphonique tout au long de la grossesse. Elle peut être présente à chacune des étapes de l'accouchement afin de nous soutenir et de nous suggérer différents moyens d'apprivoiser la douleur et guider notre partenaire afin de lui permettre une plus grande implication dans le travail. Elle offre des ateliers de préparation et du soutien à l'allaitement, des rencontres et du soutien postnatal à domicile ainsi que des rencontres en relation d'aide.

UN SOIN DU VISAGE CHEZ ESTHÉTIQUE MASSOTHÉRAPIE MÉLINA BÉGIN

Pour mon premier *MAG2000* a testé, j'ai eu le bonheur de recevoir un soin du visage chez Esthétique Massothérapie Mélina Bégin. Pour être honnête avec vous, c'était ma toute première fois!

Après un accueil chaleureux, Mélina m'a expliqué le déroulement du traitement et elle a fait une analyse de ma peau afin de déterminer quel était mon type de peau. Comme ma peau était déshydratée, elle m'a appliquée un masque super hydrant aux algues… sans odeur.

Le traitement d'une heure qu'elle m'a fait comprenait : le nettoyage de la peau, lotion, exfoliant, vapeur chaude, extraction des points noirs, massage du visage, masque et crème de fin de soin. Je dois vous dire que ça m'a vraiment fait du bien. Après le traitement, je me sentais reposée et pleine d'entrain. J'ai senti l'amélioration instantanément. Mélina m'a également proposé quelques produits à utiliser à la maison. Elle m'a, de plus, offert plusieurs échantillons de crèmes adaptées à mon type de peau, afin de les essayer avant de les acheter, pour faire un choix judicieux. Pour le moment, la crème de nuit, Hydradermal de France Laure, est ma préférée.

Ma visite chez Esthétique Massothérapie Mélina Bégin, m'a non seulement permis de vivre un moment de détente, ce que je ne me permets jamais, mais m'a aussi éclairé sur l'importance de prendre soin de notre peau.

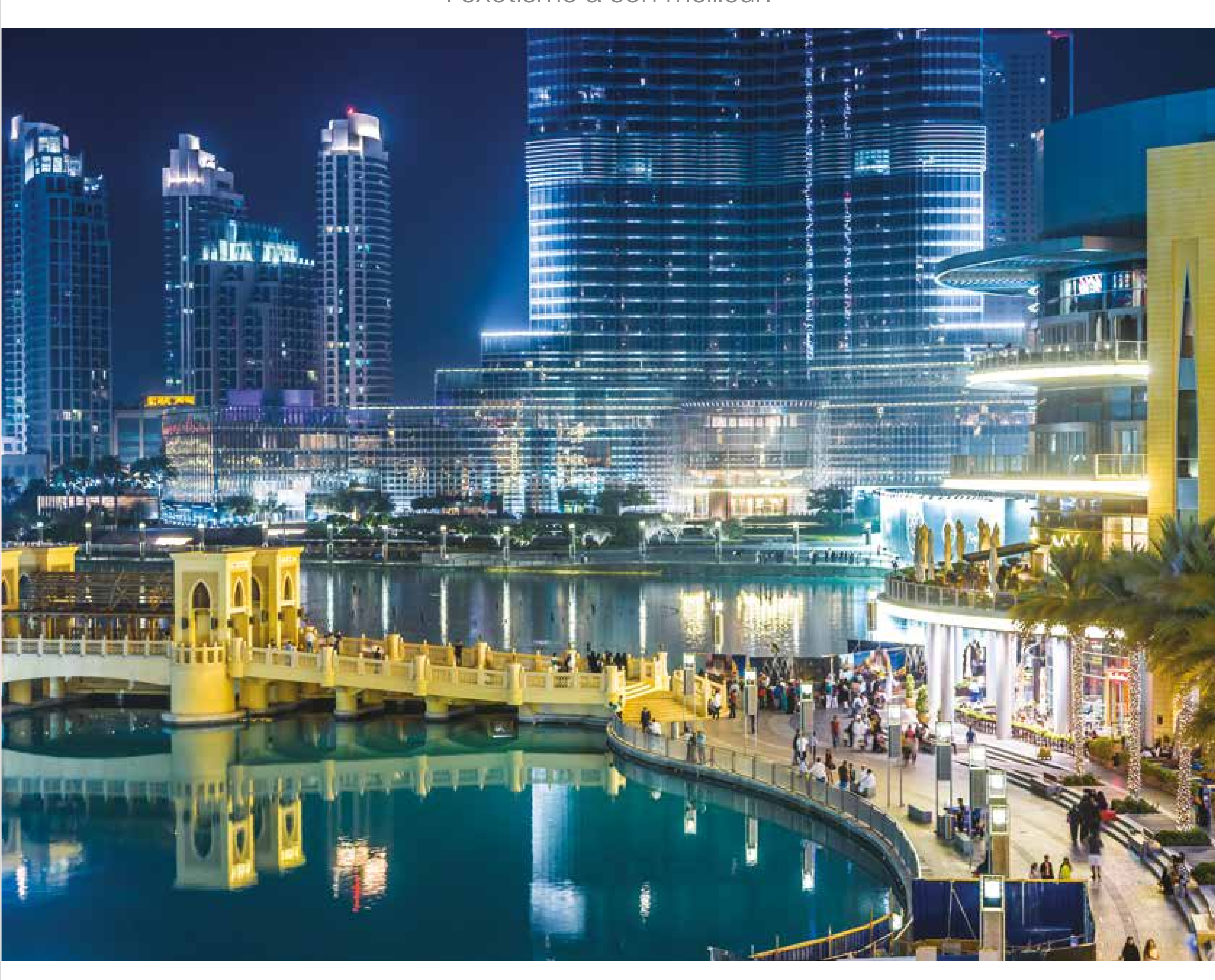


Esthétique Massothérapie
Mélina Bégin

418.222.6018
18124, 23e Avenue
Saint-Georges QC G5Y 5B9
info@santebeautemb.com

Gagnez un voyage de rêve pour 2 personnes à DUBAÏ

l'exotisme à son meilleur!



CONCOURS

Gagnez un voyage de rêve à DUBAÏ!

Du 11 septembre 2014 au 11 avril 2015

Veuillez déposer votre coupon de participation chez notre marchand VEDETTE de ce mois-ci :



GAGNEZ UN VOYAGE DE RÊVE POUR 2 PERSONNES À DUBAÏ

Nom ____________________ Adresse ____________________

Prénom ____________________ Ville ____________________

Téléphone ____________________ Code postal ____________________

Courriel ____

(Un coupon de participation par personne) Votre marchand vedette de décembre Souliers Chéris

Autres cadeaux offerts au gagnant

8 chèques-cadeaux offerts par nos marchands participants

2 valises gracieuseté de La Bagagerie au Carrefour St-Georges

Prix de participation

Téléviseur LG DEL de 50 po Full HD 1080p 120 Hz

Gracieuseté de

Propriétaire Larivière Électronique

CENTRE HI-FI GROUPE SELECT



Du 11 septembre 2014 au 11 avril 2015

Le GRAND PRIX comprend :

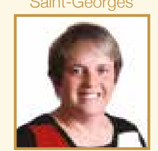
- le vol aller-retour avec Air France, en classe économique, au départ de Montréal;
- les transferts entre l'aéroport et l'hôtel, aller-retour;
- le séjour de 5 nuitées dans un hôtel de catégorie supérieure, en occupation double, incluant les petits-déjeuners;
- un tour de ville de Dubaï;
- deux valises et 8 chèques-cadeaux, offerts par nos marchands participants.

Le PRIX DE PARTICIPATION comprend :

- Téléviseur LG DEL de 50 po Full HD 1080p 120 Hz, gracieuseté de Centre Hi-Fi Dumoulin.

Nos finalistes

Lise Racine
Saint-Georges



Voyages Uniglobe Infinity
Septembre

Lise Racine
Saint-Georges



Loucas collection
Octobre

Cynthia Drouin
Saint-Georges



Cayo Coco
Novembre



Mes Souliers Chéris
Décembre



Carrefour St-Georges
Janvier



Cleri La Source du sport
Février



Clinique Visuelle du Carrefour
Février



Uniprix Sainte-Marie
Mars



Boutique Rolland Bolduc
Avril

Comment participer?

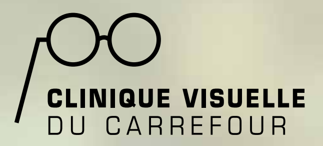
Pour participer au concours et courir la chance de gagner le grand prix ou le téléviseur LG de 50 pouces, le public devra remplir le coupon de participation qui se retrouvera, durant huit (8) mois consécutifs (du 11 septembre 2014 au 11 avril 2015), dans VOTRE magazine *MAG2000 Beauce*. Les participants devront aller déposer, dans une boîte prévue à cet effet, ce coupon de participation chez le marchand vedette du mois, que nous prendrons soin d'identifier dans le magazine.

De plus, pour augmenter la possibilité de participer au concours, les marchands auront des coupons de participation supplémentaires, en magasin, qu'ils remettront lorsque les clients feront des achats. Chacun des marchands participants aura une petite boîte afin d'y mettre les coupons, mais la boîte de tirage principale se promènera durant toute la durée du concours. À la fin de chaque mois, VOTRE *MAG2000 Beauce* et le commerçant vedette feront un finaliste (un par marchand). Un nom sera tiré au hasard et cette personne, pigée parmi les inscriptions accumulées durant le mois, deviendra finaliste pour le grand prix. En avril, à la fin du concours, nous ferons huit (8) autres finalistes parmi tous les coupons de participation recueillis chez nos marchands participants. Les gens qui n'auront pas été sélectionnés pour devenir finalistes auront la chance de remporter un téléviseur 50 pouces LG, gracieuseté du Centre Hi-Fi Dumoulin.

Magasiner chez nos marchands participants… **C'EST PAYANT!!!**

























Pour consulter en détail les règlements du concours, rendez-vous sur le site internet du magazine au www.mag2000.ca

LES CARTES-CADEAUX DU CARREFOUR ST-GEORGES ET LES CHÈQUES-CADEAUX STYLISME,

DES PRÉSENTS DES PLUS INSPIRANTS!

À l'approche de la période des Fêtes, gâtez un être cher en lui offrant le choix! La carte-cadeau du Carrefour est en vente au bureau de l'administration du 3e niveau et est valide chez tous nos détaillants acceptant le paiement par carte de crédit. Elle permet à l'être cher de s'offrir ce qu'il désire vraiment! Un ensemble diversifié de boutiques et de services de renom s'y trouvent, dont Sears, Bureau en Gros, Archambault, encore plus spacieux qu'avant, Target et un tout nouveau Sports Experts.

Le chèque-cadeau stylisme, voilà un cadeau qui a du style! Offrez une séance de magasinage personnalisé en compagnie de Valérie Fortier de Muse – Service de stylisme. Cette journée spéciale pour se gâter permet d'économiser temps et argent. On déniche les magasins adaptés à chaque client où l'on peut faire le plus d'aubaines et on crée l'itinéraire idéal. À partir d'une liste préétablie de ses besoins vestimentaires, on le conseille tout au long de la journée sur les achats à faire. Également, on profite de l'occasion pour l'instruire sur le marchandisage et les cycles de la mode. Mais n'oubliez pas, combiner économie et style est tout à fait possible! « Mon objectif est de vous donner un service personnalisé qui vous permettra de comprendre les facettes de la mode et son marchandisage. Par mes services, je désire vous offrir la chance de penser à vous, de prendre une pause du tourbillon dans lequel on vit, mais surtout, de vous instruire sur votre silhouette et votre teint afin de vous apprendre à apprécier qui vous êtes », conclut Valérie Fortier.

Coût : 275 $, incluant une carte-cadeau de 25 $ à dépenser au Carrefour St-Georges. Également en vente au bureau de l'administration.





Prêt-à-porter féminin • Accessoires
Boutique cadeaux déco • Chaussures
Loucas
COLLECTION
Des idées cadeaux
pour tous les budgets!
Flasque à chandail
24 99 $
Crayons marqueurs
pour coupe à vin
14 99 $
Abat-jour pour verres à vin translucide
24 99 $ / 3
Robes de chambre
à partir de
39 99 $
Friseur à fromage
79 99 $
Jarretière
Rangez votre cellulaire,
votre argent, vos cartes de crédit,
vos clefs, etc. avec style!
39 99 $
Toastabags
Faites-vous un grilled cheese
directement dans
votre grille-pain
10 99 $ / 3
Raclette individuelle
29 99 $
Serviettes rafraîchissantes
Demeurent froides durant 4 heures
8 99 $
1051, boulevard Vachon Nord | Sainte-Marie QC | G6E 1M4 • 418.387.3611

Magasiner chez nos marchands



participants... C'EST PAYANT!!!

LE SPORT PAR TEMPS FROID; QUELS VÊTEMENTS CHOISIR?

Quoi de plus désagréable que d'avoir froid lors de la pratique de notre sport favori? Voici quelques conseils qui vous aideront à rester au chaud lors de vos journées sportives d'hiver.

La majeure partie de la chaleur de votre corps s'échappant par vos extrémités, il est donc important de bien les protéger.

Tête : Il est important de choisir une tuque ou un casque de bonne qualité afin de retenir la chaleur qui s'échappe de votre tête.

Mains : Choisissez des gants ou des mitaines imperméables qui évacuent l'humidité tout en permettant à vos doigts de bouger. Choisissez la bonne quantité d'isolation selon le sport pratiqué : moins isolé pour les sports les plus actifs et plus isolé pour les sports moins actifs.

Pieds : Dès que vos pieds deviennent mouillés, votre journée est fichue. Le port de chaussettes pour maintenir vos pieds chauds et secs est primordial.

Même par temps froid, vous allez transpirer abondamment. Pour garder votre corps chaud et sec, portez des sous-vêtements isolants et respirants afin d'évacuer l'humidité. Favorisez le port de vos vêtements en multicouches selon le principe de la pelure d'oignon.

Votre manteau et vos pantalons, à la fois imperméables et respirants, sont vos défenses de première ligne contre le vent, la neige et le froid. Différents types de protection et d'isolation vous sont offerts selon le sport pratiqué. Plusieurs caractéristiques telles que la jupe pare-neige, les poignets élastiques, l'aération aux aisselles et les fermetures éclair imperméables sont des atouts.

Pour terminer, les chauffe-mains et les chauffe-pieds, les passe-montagnes, la crème solaire et le baume pour les lèvres sont des accessoires que vous devriez toujours garder dans vos poches en cas de besoin.

Passez nous voir; nous vous conseillerons avec plaisir afin que vous puissiez pratiquer votre sport favori au sec et au chaud.




CAYO COCO
De XSmall
à XXXL
12265, 1re Avenue
Saint-Georges
PROMO
BRONZAGE
100 MIN.
TOUS LES LITS
+
BLACK
=
8999$
+TX

SURVIVRE AU TEMPS DES FÊTES!

Le temps des fêtes est souvent synonyme de réjouissances et certains petits maux peuvent venir gâcher ces beaux moments en famille. Voici quelques trucs et astuces pour célébrer pleinement et commencer la nouvelle année du bon pied.

« La modération a bien meilleur goût. »

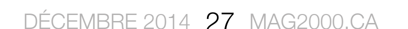
Si le gourmand en vous a dévoré une grande partie du buffet de grand-maman, votre estomac vous en veut peut-être. Brûlures d'estomac, reflux gastriques, mauvaise digestion et ballonnements sont plusieurs des symptômes qui peuvent vous accabler. Comment bien les soulager?

Tout d'abord, il faut boire suffisamment d'eau, manger de plus petits repas régulièrement et éviter les aliments irritants, épicés et gras. Si les symptômes persistent malgré tout, vous pouvez vous tourner vers les antiacides (Tums, Rolaids ou Gaviscon). Ces médicaments agiront rapidement pour calmer le « feu », mais ils auront un effet à court terme. Il est donc important de les utiliser au besoin. Veillez à ne pas les prendre comme de petits bonbons, car s'ils sont pris de façon trop répétitive, ils peuvent causer une acidité rebond. Si vos brûlures d'estomac sont fréquentes, durent toute la journée et sont présentes surtout la nuit, vous pouvez utiliser les anti-H2 (Zantac, Pepcid). Ils diminueront la sécrétion d'acide par l'estomac et ils ont l'avantage d'agir durant 12 heures.

Attention au fameux Pepto-Bismol! Ce produit à base d'aspirine nécessite plusieurs précautions et ne peut pas être utilisé par tous. Il peut aussi causer de la constipation, des selles noires et une langue plus foncée. Finalement, si tous les trucs et médicaments ci-dessus n'améliorent pas votre cas, si vos symptômes perdurent plus de deux semaines, si vous souffrez de nausées et de vomissements et si vous observez une perte de poids inexpliquée, il est conseillé d'aller voir votre médecin.

N'hésitez pas à venir consulter Isabelle et Mathieu afin de soulager le plus adéquatement possible tous vos petits maux qui surviendront durant la période des fêtes. Vos pharmaciens de famille vous guideront vers des solutions faciles et adaptées pour vous afin de célébrer en pleine santé, au maximum.





TENDANCES CROISIÈRES POUR 2015

La neige est arrivée, nous sommes tout près de Noël et ce que nous avons tous en tête, c'est un voyage pour le début de l'année 2015… Et si vos vœux sont exaucés, quelle tenue prévoyez-vous porter? Les tendances croisières pour l'année 2015 sont magnifiques.

Tout d'abord, pour vous, mesdames, la première chose à mettre dans vos valises est la jupe ou la robe longue. En effet, tous les designers ont présenté une robe longue dans leur collection cette saison. La robe et la jupe longues peuvent être portées dans différentes occasions. En effet, en voyage, vous pourrez très bien porter votre robe ou votre jupe longue pour les soupers chics, tout comme le lendemain, par-dessus votre maillot de bain. Elles sont présentes avec différents motifs, rayures et plusieurs couleurs. Puis, pour compléter le tout, portez une petite veste en jeans, ce qui vous réchauffera lors des soirées de grand vent. Cette veste pourra également accompagner vos camisoles et autres petites robes que vous aurez apportées. En ce qui concerne les couleurs, elles sont très éclatantes. Effectivement, vous verrez du jaune, du vert lime et de l'orange, mais encore beaucoup de noir, de blanc, de crème, de rouge et de marine.

Pour vous, messieurs, il faut avant tout prévoir de beaux pantalons longs, car les restaurants à la carte l'exigent souvent. Il existe maintenant un beau choix de pantalons pour homme avec différents styles et différentes coupes. Par exemple, si vous avez un petit ventre et que vous portez votre pantalon en bas de celui-ci, optez pour un pantalon à taille basse. Les pantalons à taille basse sont offerts dans plusieurs tissus et peuvent être aussi bien chics que



sport. Vous avez le choix d'un pantalon à cinq poches (coupe jeans) ou d'un pantalon plus chic. Pour accompagner le tout, portez une belle chemise à la coupe moderne. En effet, la nouvelle tendance est à la chemise avec un revers différent aux poignets et au collet. Puis, ces chemises peuvent très bien être portées avec un jeans pour un style plus décontracté.

En ce qui concerne vos pantalons corsaires, sachez que la tendance est relativement plus courte. En effet, laissez à la maison vos corsaires en haut de la cheville et optez pour une coupe plus ajustée et une longueur légèrement en bas du genou. Ces derniers peuvent également être accompagnés d'une chemise, mais également d'un beau polo.

D'autre part, plusieurs devront attendre quelques mois avant de préparer leurs valises. D'ici ce temps, le magasin Rolland Bolduc de Saint-Honoré-de-Shenley tient à remercier toute sa clientèle et désire vous souhaiter de joyeuses fêtes.

participants... C'EST PAYANT!!!

LES ANTIREFLETS... LA SOLUTION IDÉALE!

Notre vue est cruciale tout au long de notre existence. La prévalence des maladies oculaires augmente avec l'âge. Du fait du vieillissement de la population, le nombre de cataractes et de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'âge) sera multiplié par deux durant les trente prochaines années.

Au quotidien, la lumière joue un rôle crucial dans la santé. La lumière visible est fondamentale pour la vision et la santé humaines.

Toute lumière visible est essentielle pour :
- La perception des couleurs
- L'acuité visuelle

La lumière turquoise est essentielle pour :
- Le réflexe pupillaire (protection naturelle de la rétine contre une surexposition à la lumière);
- La synchronisation de l'horloge biologique humaine (sommeil/éveil, mémoire, performances cognitives, etc.).

La lumière peut aussi être nocive et contribuer au développement de maladies oculaires.
Les rayons ultraviolets non visibles sont la cause de nombreuses maladies oculaires graves, y compris les cataractes.

La lumière à haute énergie visible (HEV) peut contribuer au développement de la DMLA :
- La DMLA est la principale cause de malvoyance dans les pays industrialisés;
- La lumière HEV est la lumière la plus énergétique qui atteint les cellules rétiniennes ;
- À ce jour, il n'existe aucun traitement curatif contre la DMLA.

CRIZAL PREVENCIA INNOVATION EN MATIÈRE DE SANTÉ DES YEUX
- Protection la plus complète dans un verre clair;
- Aujourd'hui, **ESSILOR** va plus loin et propose une technologie antireflet exclusive qui filtre sélectivement la lumière nocive et permet à la lumière essentielle de passer en assurant une clarté de vision et une transparence durables.

LES VERRES SOLAIRES POLARISÉS
Comment fonctionne un verre polarisé?
La lumière diffusée par le soleil se propage dans tous les sens. Lorsque celle-ci touche une surface plane et réverbérante telle que l'eau, la neige ou le sable, son déplacement s'organise.
L'eau est un élément réfléchissant très important.
La neige, quant à elle, reflète plus de 80 % de la lumière.

La conduite :
Les reflets gênants sont omniprésents lorsque vous êtes au volant. Cette gêne peut être source d'accident. Les lunettes de soleil polarisantes supprimeront ce danger, amélioreront l'acuité visuelle et réduiront la fatigue oculaire.
Afin de contrer ces reflets, des verres dits polarisants ont été créés. Le filtre polarisé bloque les rayons gênants et laisse passer uniquement ceux qui transportent la lumière utile. Ainsi, vous ne voyez plus le reflet à la surface de la flaque d'eau, mais le fond de celle-ci. Les couleurs sont alors plus contrastées et l'acuité visuelle sensible est améliorée.

LE PÉROU



Occupe une surface de 1 285 220 km² et possède 2 414 km de côtes.

Le climat est tropical à l'est, désertique et sec à l'ouest. Ses déserts côtiers sont provoqués par la présence d'un courant océanique sud-nord, donc froid, qui remonte la côte Pacifique en bloquant l'évaporation et la formation de perturbations pluvieuses. Dans les Andes (chaîne de montagnes), le climat est tempéré à froid en fonction de l'altitude. Parmi les volcans importants, on trouve El Misti et Ubinas.

D'autre part, le Pérou regroupe un ensemble de régions dont la population est de taille très inégale. Cinq régions seulement sur vingt-quatre rassemblent en effet plus de la moitié de la population totale (52 %) : Lima, Piura, La Libertad, Cajamarca et Puno. Lima, avec 8,4 millions d'habitants, concentre à elle seule presque un tiers de la population du pays (30,8 %). À l'autre extrême, une dizaine de régions représentent à peine plus de 10 % de la population totale du pays. Si la topographie est une barrière naturelle qui a permis le développement de danses régionales, dans certaines régions les danses sont si nombreuses que chaque village a la sienne. C'est le cas de Cuzco ou Puno. Le folklore a aussi intégré les traditions des immigrants, espagnols et africains particulièrement. La danse nationale est la Marinera.

La cuisine péruvienne d'aujourd'hui a été influencée par la riche géographie du pays, par la disponibilité de ressources, et surtout par les traditions culinaires autochtones alliées à des pratiques gastronomiques foraines. Les diverses cuisines régionales sont souvent regroupées en trois grandes familles par l'emplacement géographique et les conditions climatiques. Les boissons fraîches telles que la *chicha morada*, la *chicha de jora*, ou les deux boissons nationales, le *pisco* (alcoolisée) ou l'*Inca Kola* (gazeuse), accompagnées de fruits locaux comme la *cherimoya*, la *maracuja*, la *lucuma* ou le *camu-camu* complètent le menu péruvien.

LIMA

Cette ville, dont le nom provient du mot indigène *rimac* (qui, traduit en espagnol, signifie parleur), commença à grandir rapidement, tel que le témoignent les cultures millénaires qui se développèrent dans cette zone, se transformant pendant les XVIe et XVIIe siècles en la plus importante et puissante métropole de l'Amérique espagnole, centre de toutes les activités commerciales et culturelles de la vice-royauté.

CUZCO

Situés à 3 400 m d'altitude, Cuzco (255 300 habitants) et ses environs sont un des endroits les plus beaux d'Amérique du Sud. Entourée de montagnes brunes, la ville s'étend dans un site magnifique, cœur de l'Empire inca (Cuzco signifie nombril en langue quechua) et renferme des monuments et œuvres d'art d'une grande valeur artistique et historique. On y trouve des *ponchos* (pour les hommes) et des *mantas* (pour les femmes) très beaux que l'on ne retrouve nulle part ailleurs. Les *ponchos* sont une marque d'identité et leurs dessins varient selon les villages (*ayllú*).

MACHU PICCHU

Ce n'est qu'en 1911 que Bingham, archéologue américain, découvrit le Machu Picchu, tout à fait par hasard. Il fut d'ailleurs étonné de constater que cette cité perdue était habitée par un couple d'Indiens cultivant les terrasses, alors que l'endroit était recherché depuis des siècles par les archéologues. Le Machu Picchu est sans conteste le monument précolombien le plus spectaculaire d'Amérique du Sud, autant par l'importance des constructions que par l'incroyable splendeur du site, et est d'ailleurs devenu patrimoine culturel de l'Humanité.

Le Machu Picchu est à 112 km de Cuzco par le train andin, une épopée à lui tout seul...

PUNO

Ce département fut le siège d'une des civilisations les plus importantes de l'époque préinca, la culture Tiawanaco, la suprême expression de l'ancien peuple aymara, dont les vestiges suscitent l'admiration. D'après la légende, le premier Inca, Manco Cápac, et son épouse, Mama Ocllo, émergèrent du lac Titicaca. Leur père, le Dieu Soleil, leur avait commandé la fondation de l'Empire, ou Tawantisuyo, qui fut divisé en quatre régions, Puno occupant la région du Collasuyo qui comprenait tout le haut plateau du Collao.

LAC TITICACA

Le plus grand lac du monde au-delà de 2 000 m d'altitude, et le lac navigable le plus haut (3 808 m). Il mesure 194 km de long sur 65 km de large, recouvre 8 710 km² (5 260 au Pérou, 3 450 à la Bolivie) et est profond de 281 m maximum; on imagine difficilement qu'il faille au moins une journée pour le traverser en bateau.

À cette altitude, du fait de la pureté de l'air, le lac est particulièrement transparent (65 à 15 m) et la qualité de la lumière, exceptionnelle; des montagnes qui semblent toutes proches sont en fait à 20 ou 30 km.

Ce lac offre une extraordinaire faune composée de canards, de poissons tels que le suche, le capache et la truite, ainsi que des alpagas et des lamas. La flore est composée, entre autres, de roseaux, qui s'utilisent non seulement comme aliments amis aussi comme matériaux de construction pour les maisons, canoës, etc.

UN VOYAGE AU PÉROU EST UNE DÉCOUVERTE DE CHAQUE INSTANT.



CIRCUIT 12 JOURS ❖ PÉROU

PÉROU À LA DÉCOUVERTE
LIMA - AREQUIPA - PUNO - CUSCO
LAC TITICACA - MACHU PICCHU

DÉPART 2014
2 déc.
DÉPARTS 2015
20 jan. - 17 fév. - 17 mars
21 avr. - 05, 19 mai
09 juin - 09 juil.
04, 25 août - 08 sept.
06, 20 oct. - 03, 17 nov.



Jours 1 - 2 Montréal - Lima (154m altitude)
Départ de Montréal avec American Airlines ou similaire. Arrivée à Lima, accueil par notre représentant. Transfert et nuitée à votre Hôtel. Journée libre.

Jour 3 Lima - Tour de ville
Petit-déjeuner. Départ pour la visite du centre historique et ses joyaux de l'architecture coloniale: Plaza de Armas, palais du gouvernement, palais de l'Archevêché, la cathédrale (de l'extérieure), l'église de San Francisco (de l'extérieure), l'hôtel de ville et le club de la Union. La visite se poursuit avec le musée de l'Archéologie qui recèle de pièces de textiles parfois vieille de 4 000 ans, de tentures polychromes et de pièces archéologiques. Déjeuner dans un restaurant avec vue sur l'océan Pacifique. Repos à votre hôtel Allpa 3* ou similaire. Nuitée. PD DJ DN

Jour 4 Lima - Arequipa (2230m altitude)
Envol pour Arequipa où, dès l'arrivée vous serez transférés à votre hôtel. Déjeuner dans une Picanteria. L'après-midi sera consacrée à la visite d'Arequipa, 2ème ville la plus importante du pays, qui doit son surnom de «ville blanche» à ses nombreuses maisons en tuf volcanique d'un blanc étincelant. Vous commencerez par la Plaza de Armas et l'église de la Compagnie, d'architecture baroque. La visite se poursuit sur les hauteurs de la ville avec le belvédère de Yanahuara et le couvent de Santa Catalina, plus grand monastère colonial du pays. C'est une véritable petite ville dont l'architecture et les couleurs ressemblent à celles de Seville. Nuit à l'hôtel Santa Rosa 3* ou similaire. PD DJ DN

Jour 5 Arequipa - Puno (3827m altitude)
Départ d'Arequipa vers Puno en passant par Yura connu pour ses eaux thermales. On continue par la traversée de la steppe désertique où n'existe que très peu de végétation et où se trouve l'irrigation de Quiscos, centre de culture d'ail et d'oignon. Le voyage se poursuit jusqu'au Parc National de Salinas et Aguada Blanca à deux heures d'Arequipa où vous pourrez apercevoir des troupeaux de vigognes. C'est via Juliaca que vous arriverez à Puno, berceau de la civilisation Inca. On raconte que c'est des eaux du Ticicaca qu'émergea Manco Capac, le 1er inca, pour fonder son empire comme le lui avait demandé le Roi Soleil. Installation avec Mate de bienvenue. Nuit à l'hôtel Hacienda 3* ou similaire. PD DJ DN

Jour 6 Lac Titicaca – Iles Uros et Taquile
Journée de navigation sur le lac Titicaca, plus haut lac navigable du monde. La visite commence par les îles des indiens Uros qui habitent dans des huttes en roseaux sur des plates-formes flottantes au bord du lac. Ils vivent de pêche, d'artisanat et d'élevage. La seconde île, Ile de Taquile, est habitée par les indiens d'origine Quechua, exemple d'organisation communautaire. Déjeuner au sein de la communauté. L'île est aussi réputée pour sa fabrication de grandes flûtes de pan. En fin d'après-midi, retour sur Puno. Nuit à l'hôtel. PD DJ DN

Jour 7 Puno - Cusco (3360m altitude)
Départ matinal pour Cusco à travers les paysages grandioses des Andes. C'est sur le chemin que vous prendrez conscience de la différence entre la zone Altiplano plus sèche et désertique et la zone Quechua, avec ses rivières et vallées. Installation et Mate de bienvenue. Nuit à l'hôtel Samay 3* ou similaire PD DJ DN

Jour 8 Cusco - Urubamba (2700m altitude)
Journée consacrée à la vallée de l'Urubamba, vallée Sacrée des Incas. Vous débuterez par Awanacancha pour y observer lamas, alpagas et vigognes dans leur habitat naturel ainsi que le processus artisanal de fabrication des tissus. Vous traverserez ensuite le village indigène de Pisac, connu pour son marché artisanal et Maras, village d'architecture coloniale. Aux environs, vous observerez les salines en terrasse (impraticables de fin novembre à fin mars) qui sont toujours exploitées comme au temps des Incas. L'après-midi se poursuit avec l'atelier de céramiques du célèbre Pablo Seminario puis le village Inca d'Ollantaytambo qui est avec Cusco, l'unique ville Inca qui fut occupée durant la période coloniale à nos jours. Nuit à l'hôtel la Hacienda del Valle 3* ou similaire PD DJ DN

Jour 9 Urubamba - Machu Picchu - Cusco
Le matin, vous embarquerez à bord du fameux train des Andes jusqu'à Aguas Calientes. C'est en bus que vous gravirez les derniers kilomètres jusqu'au mythique Machu Picchu découvert en 1911. Ce site longtemps oublié, est le symbole de la civilisation Inca et n'a jusqu'à ce jour, quasiment rien dévoilé de ses secrets. En fin d'après-midi, le train vous reconduira jusqu'à Ollantaytambo, puis vous rejoindrez, en bus, Cusco pour la nuit. PD DJ DN

Jour 10 Cusco
Tour de la ville : la Plaza de Armas ou place des Dieux ; la Cathédrale (uniquement de l'extérieure) ; le couvent de Santo Domingo dans lequel se trouve des restes du Temple du Soleil. L'après-midi sera libre pour profiter de la ville à votre rythme. Diner avec spectacle folklorique. Nuit à l'hôtel Samay 3* ou similaire. PD DJ DN

Jour 11 Cusco - Lima
Petit déjeuner. Le matin transfert à l'aéroport et envol vers Lima. Arrivée et transfert à l'hôtel. Déjeuner au restaurant local Après midi libre pour les achats Diner d'adieu au restaurant La Rosa nautica prés de la mer. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 Lima - Départ
Petit déjeuner. Le matin transfert à l'aéroport et envol vers Lima. Arrivée et correspondance avec le vol vers Montréal.



3599$

Prix par pers. en occ. double, Minimum de 2 passagers

Votre forfait comprend
Vol international de Montréal avec American Airlines ou similaire.
Service regroupés avec guides francophones
Sauf bus Puno - Cusco et Arequipa - Puno
3 repas par jour
Hôtels avec petits déjeuner 3 étoiles
Billet de train Expédition à Macchu Picchu
Entrées aux sites archéologiques
Vols domestiques avec taxes d'aéroport
Lima - Arequipa - Cusco - Lima

Ne comprend pas
Gratuités, boissons, pourboires, assurances,
Tout autre service non mentionné ci-dessus
Passeport valide 6 mois
après la date de retour
Frais de contribution FICAV de 1$ / 1000$ non inclus.

EXCLUSIVITÉ



498, 87e rue, Saint-Georges de Beauce G5Y 7L9
418.227.8484
Sans frais : 1.877.560.8484

Titulaire d'un permis du Québec

UNE CHOUETTE TREMPETTE À SAVEUR DE PAIN D'ÉPICE POUR RECEVOIR AUX FÊTES

(EN) Que vous organisiez une fête animée ou que vous cherchiez la finale idéale à un souper en famille génial, cette version savoureuse du traditionnel pain d'épice est un dessert surprenant qui suscitera une émotion vive chez tous vos convives. Légèrement sucrée avec de la stevia de source naturelle et servie avec votre fruit favori, cette trempette faible en calories a une saveur étonnamment réconfortante. Un délice qui a du poids mais qui vous évitera d'en accumuler en cette gourmande saison de festivités.

Trempette à saveur de pain d'épice

Donne 8 portions

Ingrédients :

1 emballage de 225 g (8 oz)
de fromage à la crème faible en gras, ramolli

1 contenant de 150 g (5,3 oz) de yogourt grec léger à la vanille

125 ml (1/2 tasse) de Pure Via granulé*

30 ml (2 c. à soupe) de sirop sans sucre

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

2 ml (1/2 c. à thé)) de gingembre moulu

1 ml (1/4 c. à thé) de noix de muscade moulue

Menthe fraîche (facultatif)

Fruits tranchés, comme des fraises, des bananes, de l'ananas ou du cantaloup

Mode de préparation :

Combiner tous les ingrédients, sauf les fruits et la menthe. Bien mélanger. Réfrigérer de 1 à 2 heures pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Garnir la trempette de menthe, si désiré. Servir avec des brochettes de fruits.

* Équivaut à 12 sachets de Pure Via.

Vous trouverez d'autres idées de desserts à purevia.ca. Notez que la stevia, l'édulcorant dans le Pure Via, est aussi connue sous le nom de glycosides de stéviol.

Valeur nutritive par portion (1/4 de tasse de trempette, aliments à trempette non inclus) : Calories : 85, Lipides : 6 g, Cholestérol : 22 mg, Sodium : 105 mg, Glucides : 4 g, Protéines : 4 g



VITALITÉ

la santé avant tout!





Comment créer le parfait PLATEAU DE FROMAGES

(EN) Un délicieux plateau de fromages ravit toujours les convives lors d'un repas des fêtes, sans compter qu'il est facile à préparer et ne prend aucune place dans votre four! Suivez ces étapes pour créer le plateau de fromages parfait et surprendre vos invités en leur proposant des variétés tentantes et des saveurs inattendues.

Sortez de l'ordinaire

Les plateaux de service font l'affaire, mais vous pouvez aussi utiliser une planche de bois, une plaque de marbre ou une ardoise.

Misez sur la variété

D'abord, choisissez un fromage à pâte molle – aussi appelé « à croûte fleurie ». Ensuite, optez pour un fromage à pâte semi-ferme comme le gouda ou le havarti. Il vous faudra aussi un fromage à pâte dure ou ferme comme le manchego ou le pecorino. Ajoutez du piquant à votre plateau en y proposant un fromage au lait de chèvre, et complétez votre éventail de saveurs avec un fromage à croûte lavée et un fromage bleu.

Amenez votre plateau de fromages à un autre niveau

Afin d'y parvenir, mettez-y quelque chose d'unique comme le Cheddar extra-fort Isle of Man PCMD Collection noire. Fait de lait de l'île de Man, une île britannique, ce cheddar est vieilli pendant au moins 15 mois, ce qui lui donne un goût savoureusement prononcé. Une fois vos fromages choisis, rehaussez-les de garnitures, comme de la gelée de poivrons rouges, du pesto ou des tranches de pêches.

Calculez vos quantités

Que ce soit pour une occasion spéciale, une entrée ou un dessert, vous devez servir de trois à cinq types de fromages pour un petit groupe et de cinq à dix types pour les plus grands groupes. Prévoyez de 30 à 40 g de chaque fromage par personne.

N'oubliez pas les accompagnements

Les fruits comme les figues, les poires et les pommes sont une valeur sûre, mais les fruits séchés conviennent tout aussi bien. Ajoutez des noix rôties non salées et du pain frais, et complétez votre plateau avec du miel, des compotes de fruits et des légumes marinés.

LE MAGASINAGE DES FÊTES, L'OCCASION IDÉALE POUR FAIRE RAYONNER LES ENTREPRISES LOCALES!

(EN) À l'approche de la période des fêtes, les ménages canadiens s'adonnent à toutes sortes de dépenses. Que ce soit en cadeaux, vêtements, décorations, alcool ou nourriture, on estimait, en 2013, que les ménages dépensaient en moyenne 1 800 $ en prévision de ces quelques jours de festivités[1].

Bien que les fêtes de Noël et du Nouvel an soient basées sur l'importance du partage et du temps passé avec la famille et les amis, il n'en reste pas moins que de nombreux achats y sont associés. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour encourager les entreprises locales et, par le fait même, de faire profiter ses proches des talents d'ici?

« Nos quartiers regorgent de petites entreprises qui donnent à nos collectivités leur caractère unique», explique M. François Ramsay, premier vice-président, affaires corporatives chez Pages Jaunes. » Chaque achat effectué chez un commerçant du coin a un impact direct sur le quartier environnant. Chez Pages Jaunes, nous avons à cœur le dynamisme et la prospérité des quartiers. C'est pourquoi nous jugeons important de soutenir les petites entreprises partout au pays, et de faciliter les interactions qu'elles ont au sein de leur communauté.

Il demeure certain que les entreprises locales, situées à proximité et nous offrant leurs produits, participent à l'essor de l'économie canadienne et favorisent la dynamisation des quartiers.

Même si nos achats locaux ne représentent qu'une partie de notre magasinage des fêtes, l'impact économique de ce geste pourrait avoir un effet bénéfique sur les commerces de proximité. En plus de constituer un témoignage de gratitude pour le travail accompli par ces entrepreneurs au sein de leur quartier, ce geste pourrait les aider à offrir ces services tout au long de l'année. Il n'est pas donné à tous de connaître toutes les petites entreprises locales. Histoire de s'y retrouver, différents outils numériques, comme le site PJ.ca, les applications ShopWise, PJ ainsi que d'autres ressources mobiles offrent un répertoire complet des entreprises locales en plus de diffuser leurs plus récentes aubaines et mises à jour. Une façon toute simple de planifier son magasinage des fêtes en ligne!

Sources :

[1] Selon un sondage de BMO sur les prévisions de dépenses pour le temps des fêtes 2013









Dre Gisane Roy • Dre Valérie Leclerc • Dre Ariane Lessard

T 418.230.0001 • F 418.230.0122 • www.lesmordues.com

10665, 1re Avenue, bureau 105, Saint-Georges QC • G5Y 6X8

BIANKA CHAMPAGNE
Sexologue-psychothérapeute et praticienne en IMO

PISTES POUR CHOISIR UN CADEAU EXTRAORDINAIRE

L'idée d'offrir des cadeaux aux personnes que nous aimons est encore plus présente en ce temps de festivités et de rassemblement familial. Le plaisir de donner et de recevoir ou, au contraire, le sentiment d'obligation, les tracas à savoir quoi donner, quel montant investir et à qui ainsi que le stress font partie de cette réalité du temps des fêtes. Voici quelques pistes de réflexion pour aider à sélectionner le cadeau le plus extraordinaire à qui vous souhaitez faire plaisir.



Un cadeau a pour but de faire plaisir à la personne qui le reçoit. Il est choisi en fonction des goûts de l'autre et il peut être tout à fait inutile à la vie de tous les jours. Ce cadeau représente un plus ou un extra offert à qui il est destiné. Il se peut que ce cadeau ne représente rien pour la personne qui l'offre ou même, qu'elle ne comprenne pas pourquoi cette chose est aimée ou désirée. Peu importe si vous êtes d'accord ou non, si vous comprenez ou non pourquoi ce cadeau fait plaisir. Le plus important est de reconnaître qu'un tel cadeau fait vivre des sensations agréables à la personne concernée. En fait, celle-ci reçoit beaucoup plus qu'un cadeau. Par ce choix personnalisé, elle reçoit le message que vous avez porté une attention particulière à ses goûts, à ses désirs et qu'elle est importante à vos yeux. Ce choix judicieux éveille une valeur sentimentale, symbolique ou significative chez la personne. En plus de savoir que vous l'aimez, elle le sentira. Il y aura une résonnance positive dans l'ensemble de son corps.

Un cadeau est beaucoup plus qu'un bien de consommation. Il peut coûter un dollar et représenter un million pour celui qui le reçoit. Créer, préparer ou fabriquer un cadeau spécialement pour quelqu'un rend ce présent unique et inestimable. D'autre part, les cadeaux achetés ou bricolés à la main peuvent faire penser à la personne à qui ils sont destinés. Prenons par exemple des assiettes en forme de pointe de pizza : aucune utilité quotidienne, mais elles sont rigolotes à recevoir si la personne aime particulièrement manger de la pizza. C'est un clin d'œil à ses préférences gastronomiques et à son unicité en tant qu'homme ou femme.

Il est possible que le cadeau convoité soit à l'encontre de vos propres valeurs, comme par exemple offrir un bouquet de fleurs qui se fanent après quelques jours. Cela peut sembler ridicule, en plus si vous vous arrêtez à cet usage qui veut que l'on donne uniquement des fleurs aux personnes endeuillées. Le fait de porter attention à ce que représente ce cadeau pour l'individu sera plus bénéfique et surtout il sera porteur de sens pour celui qui reçoit votre cadeau. C'est oser mettre de côté vos propres croyances sur ce qu'est un « vrai » cadeau ou sur ce qui vous fait plaisir à donner pour porter votre attention sur l'autre selon vos moyens et vos capacités.

Les cadeaux les plus simples peuvent être les plus appréciés. Profitez-en pour offrir votre présence, vos plus beaux sourires, votre bonne humeur, vos bons mots et votre plaisir d'être entouré des personnes que vous aimez. Ces cadeaux font chaud au cœur en tout temps.

Un rappel : le but est de faire plaisir à la personne qui reçoit votre cadeau, de la surprendre et de la faire sourire. Le cadeau offert qui fait vibrer la personne deviendra extraordinaire à ses yeux.

Joyeux temps des fêtes à tous!

DRE NADIA GAGNIER
Psychologue - Conférencière - Formatrice

SE RESSOURCER ET PRENDRE SOIN DE SON COUPLE... POUR ÊTRE UN MEILLEUR PARENT!

Lorsque j'ai appris que le thème de cette édition du magazine était l'évasion, je me suis demandé ce que ce mot veut dire pour les parents. Quand on est parent, avons-nous vraiment le temps de nous « évader », ou est-ce que ce mot sonne maintenant comme un luxe devenu inaccessible étant donné ce rôle sans répit qu'est celui de parent?

Lorsque des parents ont un premier enfant, il est normal que leur vie soit bouleversée, qu'ils sentent que cet enfant tant désiré change leur vie et qu'ils veulent lui accorder beaucoup d'attention. Cette attitude d'oubli de soi peut paraître noble, mais il ne faut pas oublier que cet enfant existe d'abord à cause d'un couple et de l'amour qui le définit. Un enfant prend tellement d'importance aux yeux de ses parents et demande tellement de temps et d'attention qu'il est facile de s'oublier soi-même et d'oublier son couple.

Pourtant, un parent qui prend soin de soi et qui prend le temps de se ressourcer est un parent qui, indirectement, améliore ses capacités parentales. En effet, c'est en prenant soin de soi que nous pouvons être plus patients, plus tolérants, plus calmes et intervenir-plus rationnellement auprès de l'enfant. C'est également en prenant du temps pour soi qu'on trouve l'énergie nécessaire pour jouer avec lui et pour trouver des solutions efficaces aux petits problèmes du quotidien.

De plus, c'est en prenant soin du couple et en entretenant la relation amoureuse que les parents peuvent devenir complices dans l'éducation de l'enfant. C'est en se gardant des moments d'intimité et des moments pour communiquer qu'ils peuvent éviter les conflits. Et des parents amoureux qui s'entendent bien... c'est sécurisant pour les enfants!

Bien entendu, se garder des moments pour soi et préserver l'intimité du couple, cela peut parfois signifier d'imposer des limites plus ou moins frustrantes aux enfants : leur interdire d'entrer dans la chambre de papa et maman avant une certaine heure les samedis et dimanches matin, les faire garder par les grands-parents un vendredi soir par mois pour que papa et maman sortent en amoureux... Le même phénomène s'applique pour prendre soin de soi : les enfants doivent accepter que papa joue au hockey avec ses amis le mercredi soir, qu'il ne faut pas déranger maman quand elle se détend dans son bain...



Même si, à court terme, ces limites peuvent être frustrantes pour l'enfant, elles lui permettent de vivre avec des parents qui ont une relation harmonieuse, qui sont sereins et attentifs à leurs besoins.

Dans la situation contraire, lorsqu'on ne met aucune limite aux enfants pour permettre des moments de ressourcement ou des moments réservés au couple, on risque de devenir impatient avec eux, de se mettre à crier, de ne plus avoir envie de jouer avec eux... ce qui, à long terme, peut les insécuriser et affecter leur estime de soi.

Bien entendu, il ne faut pas penser à soi et à notre couple au point de négliger nos enfants ; de toute façon, tout parent qui aime ses enfants serait incapable de les oublier! Toutefois, ne penser qu'aux enfants en s'oubliant totalement n'est pas nécessairement le meilleur service à leur rendre. La clé, c'est de trouver un sain équilibre en sachant bien gérer notre temps. Ce n'est pas facile, mais ça vaut la peine... autant pour les parents que pour l'enfant!

ADIEU AUX ANCIENNES HABITUDES, BIENVENUE AUX NOUVELLES!

(EN) L'hiver est la saison au cours de laquelle le corps accumule les kilos et les toxines qui découlent d'une alimentation mal équilibrée. Pourquoi attendre le printemps pour revenir à vos bonnes habitudes santé? Profitons de l'élan donné par les résolutions du Nouvel An pour commencer l'année du bon pied et prendre des mesures sûres et simples qui aideront le corps à se débarrasser lui-même des toxines indésirables. Il existe de multiples habitudes, aliments et suppléments, qui l'aideront à le faire plus efficacement.

Ces quelques conseils de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) vous aideront à éviter les toxines présentes dans l'environnement. Les substances indésirables pénètrent le corps par l'alimentation et même par l'application sur la peau de différents produits. Bien que le foie puisse métaboliser ces substances, il est toujours bon de soutenir son action en apportant quelques changements mineurs à notre mode de vie. Souvenez-vous de toujours consulter un praticien de la santé lorsque vous modifiez votre alimentation ou votre gamme de suppléments.

Une bonne digestion

Afin de préserver la santé de votre système digestif et le bon fonctionnement de votre foie, n'oubliez pas de consommer suffisamment de fibres et de boire au moins huit verres d'eau par jour. Songez aussi à prendre des probiotiques pour maintenir la santé de votre système digestif. La régularité et l'élimination des déchets permettent à l'organisme de faire de la place aux aliments santé et aux nutriments que vous voulez ingérer.

Une alimentation sans contaminant

Vous n'avez pas à jeûner ou à vous obliger à manger un seul type d'aliments. Le persil, le fenouil, le gingembre, le basilic, les betteraves, les graines de sésame, les oignons, les baies de goji, les agrumes, la cannelle et les noix du Brésil biologiques sont tous des aliments aux propriétés purifiantes que vous pouvez ajouter à votre alimentation. Assurez-vous de choisir des produits bio, qui sont cultivés sans apport de produits chimiques toxiques persistants.

Des compléments à l'alimentation

Il existe de nombreux suppléments naturels qui peuvent vous aider à vous recentrer vers vos objectifs santé. Par exemple, le chardon-marie contient le flavonoïde unique silymarine, un antioxydant pouvant accroître le taux de glutathion (un important agent purificateur du foie) dans les cellules du foie. D'autres antioxydants, comme les vitamines C et E, jouent un rôle crucial dans le processus de purification au niveau cellulaire.

Pour obtenir d'autres conseils sur la façon de vivre en santé et de manière naturelle et pour découvrir d'autres produits de santé naturels, consultez le chfa.ca.




Merci sincère
à chacun de vous.
Que la beauté du temps
des fêtes demeure dans
les cœurs pour illuminer
tous les lendemains
d'un bonheur
sans fin!
CENTRE D'ESTHÉTIQUE
Sylvie Samson
Vous offrant toujours les mêmes excellents services :
Soin du visage • Soin du corps • Soin du dos
Épilation (cire/sucre/électrolyse) • Pose d'ongles (résine/ gel U.V)
Pédi-gel • Pédicure • Manucure • Pose d'extension de cils
Maquillage personnalisé • Laser • Photorajeunissement
NOUVELLE ADRESSE
pour mieux vous servir
De plus, nouveaux services de
Microdermabrasion et
"EndyMed" (Remodelage corporel)
MIRABELLA
Centre d'esthétique Sylvie Samson • 418.225.3506
15815, boulevard Lacroix, Saint-Georges QC | G5Y 1S3
(Salon Ozone coiffure)
sylvie.samson22@hotmail.com

JOSÉE LEMIEUX
Dermapigmentologue, Josée Lemieux Maquillage permanent



LE MAQUILLAGE PERMANENT... POUR DES SOURCILS PARFAITS!

La signature de votre visage, ce sont vos sourcils. Ils soulignent vos points forts (yeux, lèvres, etc.) et camouflent vos imperfections. Vous vous dites peut-être qu'un sourcil ne peut avoir autant d'impact, mais détrompez-vous. Il importe que le tout soit étudié pour vous et personnalisé. Personne n'a la même forme ou la même couleur de sourcils. De plus, le tracé idéal pour votre visage n'est pas facile à réaliser par vous-même, car il arrive parfois que l'on manque d'objectivité.



La première étape pour obtenir un résultat optimal est bien sûr la consultation. Comme une image vaut mille mots, un tracé est effectué, une couleur vous est proposée. Ces deux critères dépendent de plusieurs facteurs :

- votre morphologie (mâchoire, pommettes);
- la distance entre vos yeux;
- la forme de votre nez;
- la position et la forme de votre bouche;
- votre teint;
- vos sourcils naturels;
- votre personnalité.

Quand vous êtes à l'aise avec ce qui vous est suggéré, il reste la technique à déterminer. Vous pouvez choisir celle du poil par poil. Cette méthode se révèle idéale pour des sourcils existants, mais qui manquent de densité. Le résultat est des plus naturels. Si vous n'avez plus de sourcils, il existe la technique en trois dimensions (3D) qui crée un effet spectaculaire par des jeux d'ombrage, de couleur et d'effet poils. Vous tromperez même vos proches. La dernière technique repose sur l'effet d'ombrage, qui donne l'illusion d'une poudre délicatement posée sur vos sourcils, avec la couleur adéquate. L'effet est aussi naturel que les méthodes précédentes. Comme vous pouvez le constater, la technique utilisée est aussi importante que les facteurs déterminant le tracé de votre sourcil. Surtout, rappelez-vous qu'il faut éviter les sourcils trop foncés qui donnent un effet crayon-feutre et qui n'avantagent personne.

Bien sûr, la séance se déroule sans douleur et le travail prend de 1 h à 1 h 30 environ, selon la technique choisie. Vos sourcils naturels sont conservés. Après la séance, la couleur des sourcils est un petit peu plus foncée que la couleur souhaitée, mais cela ne dure que 5 à 7 jours. Cela ne vous empêche pas de poursuivre vos activités. Une consultation vous convaincra!



LA NOUVELLE TENDANCE EN MATIÈRE DE RABAIS SUR LE WEB





RAPIDE. EFFICACE. POUR ÉCONOMISER, FAÇON 2.0 : SMSRABAIS.COM

Finis les bons de réduction en papier encombrants et qu'on oublie sur le coin du comptoir avant de partir faire les courses! Ayez accès en tout temps et facilement à une foule de rabais offerts par vos marchands préférés, en un seul clic! Recevez des alertes SMS vous offrant de télécharger gratuitement leurs rabais, directement sur votre cellulaire!

La folie des Fêtes est à nos portes; déjouez-la en vous offrant un moment de pure détente dans un endroit de rêve, à l'aide d'un bon de réduction offert par SMS Rabais!

NOAH SPA, UN MOMENT DE PUR BONHEUR

Par exemple, le Noah Spa! On y trouve un centre de santé comprenant une dizaine de salles de traitements permettant d'offrir une vaste gamme de massages et de soins corporels, une salle d'esthétique, un parcours d'hydro-massage, un sauna conventionnel et un hammam, un spa nordique, ainsi qu'une piscine extérieure chauffée toute l'année. Unique en son genre au Canada, le Noah Spa est situé sur le site enchanteur du vignoble et complexe agrotouristique La cache à Maxime, à Scott. Vous profiterez enfin d'une pause où vous pourrez faire le plein de vitalité pour affronter la froideur hivernale!





DÉTENTEZ-VOUS AU NRJ SPA!

Ou encore, vivez l'authentique expérience des spas nordiques au tout nouveau NRJ Spa! Sis aux abords du lac Sartigan, un endroit paradisiaque où détente et relaxation se font en harmonie avec la nature, vous expérimenterez des installations novatrices grâce à des aires de repos offrant des spas chauds, un sauna finlandais et un hammam, un bassin d'eau froide avec chute, ainsi qu'un accès au lac. Les services de thermothérapie sont offerts toute l'année. Vivez les bienfaits des spas nordiques et complétez votre expérience chez NRJ Spa Nordique, à Saint-Alfred, par un massage apaisant et ressourcez-vous en profondeur!

Vous vous sentez déjà un peu plus détendu? N'attendez pas davantage et **PROFITEZ D'UN RABAIS APPLICABLE SUR VOTRE PROCHAINE VISITE** en le **TÉLÉCHARGEANT MAINTENANT** sur smsabais.com.

CLINIQUE VÉTÉRINAIRE DE ST-GEORGES

SECTION PETITS ANIMAUX

DRE SOPHIE DOYON, M.V.
DRE LUCIE LAROCQUE, M.V.

T 418.228.0255
www.cvsg-pa.ca

cvsgpa

557, 130e Rue Est,
Saint-Georges QC
G5Y 2T7

HEURES D'OUVERTURE

L 8 h - 17 h 30
M 8 h - 20 h
M 8 h - 17 h 30
J 8 h - 20 h
V 8 h - 18 h

Notre équipe vous souhaite *un joyeux temps des fêtes!*

Merci

Services

Examen général | Vaccination | Chirurgies générales | Détartrage et polissage
Radiographie numérique | Analyses sanguines sur place | Alimentation de maintien et nourriture spécialisée

Concours 1er anniversaire

NRJ SPA NORDIQUE

Courez la chance de gagner



1er PRIX - UN FORFAIT NUITÉE SPA

Comprenant une nuitée pour 2 personnes au Chalet Renouance, un forfait « promo plaisir ensemble 60 minutes » incluant 2 massages de 60 minutes, 2 accès au bain, valeur de 390 $

2e PRIX - 2 CHAISES HAMAC MORELLOS

Couleur Playa valeur de 240 $, même modèle confortable qu'au NRJ SPA Nordique

Nombreux prix de participation seront aussi tirés.



Gâtez-vous ou votre entourage, et vous pourriez vous-même être récompensé!

Avec tout achat de certificats et chèques cadeaux du 24 novembre 2014 12 h 01 au 4 janvier 2015 23 h 59!

Recevez un coupon de participation par facture.

Achetez-les sur notre site web, à notre kiosque du carrefour St-Georges ou sur place au NRJ Spa Nordique.

Tirage des prix le 5 janvier 2015 à 10 h directement au NRJ Spa Nordique.



Lac Sartigan, Saint-Alfred QC G0M 1L0 • **418 774-4440** • info@nrjspanordique.com

WWW.NRJSPANORDIQUE.COM

TENDANCES EN SANTÉ NATURELLE POUR L'ANNÉE 2015

(EN) Une nouvelle année nous offre des possibilités de renouveau et la chance de découvrir de nouvelles approches intéressantes en santé naturelle. Pour 2015, beaucoup d'entre nous prendront la résolution d'améliorer notre santé. L'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) a sondé les experts de l'industrie afin de connaître les cinq grandes tendances sur le plan de la santé naturelle.

La citrouille :

En 2015, la citrouille est en voie de remplacer le chou frisé en matière de popularité. De l'essence aux graines, toutes les parties de la citrouille seront de plus en plus utilisées dans divers produits au pays. Cette courge à caractère unique offre de nombreux bienfaits; entre autres, elle a été associée à une amélioration de la santé de la prostate et des voies urinaires. Ses graines sont également riches en vitamines B, en vitamine E, en zinc et en acides gras essentiels.

La santé du système digestif :

En 2015, la santé du système digestif sera au sommet des tendances en santé naturelle. De plus en plus, les produits qui facilitent la digestion, y compris la catégorie de plus en plus diversifiée des probiotiques, sont liés à des bienfaits pour la santé. Ces derniers, en plus de favoriser une bonne digestion, ont des répercussions positives sur la santé mentale, la santé de la peau et le maintien du poids.

La fermentation :

Les aliments fermentés ne se limitent plus au kimchi, au tempeh et à la choucroute. On sait que ce processus naturel peut libérer dans l'aliment des nutriments qui en favorisent l'absorption par le corps. Pour 2015, les fervents de santé naturelle trouveront leurs aliments fermentés sous diverses formes. Nous verrons donc apparaître, partout sur le marché canadien, une panoplie de nouveaux aliments fermentés, y compris des barres et des poudres.

L'étiquetage des OGM :

Dans plus de 60 pays dont l'Australie, le Japon et tous les pays membres de l'Union européenne, on se heurte à d'importantes restrictions, voire à des interdictions totales, à l'égard de la vente de produits génétiquement modifiés. Au Canada, l'activisme en vue de l'étiquetage des aliments est en hausse. Nous constatons une augmentation du nombre de consommateurs qui veulent savoir d'où proviennent les aliments qu'ils consomment et s'ils ont été génétiquement modifiés.

De nouvelles huiles intéressantes aux gras particuliers :

En 2014, l'huile de coco était en vedette et, bien qu'elle offre de nombreux bienfaits, de plus en plus de gens utilisent de nouvelles huiles possédant toutes des avantages uniques pour la santé. Voici quelques-unes des huiles tendance pour 2015 :

L'huile d'avocat – Riche en gras mono-insaturés et en vitamine E, son point de fumée est élevé, ce qui en fait une meilleure huile de cuisson que l'huile d'olive.

L'huile de caméline – Riche en gras mono-insaturés et polyinsaturés, ayant une forte proportion d'oméga-3 bonne pour la santé cardiovasculaire.

L'huile de lin - Riche en gras oméga-3 de l'acide alpha-linolénique.

Afin de trouver le magasin d'aliments de santé le plus près de chez vous où vous pourrez trouver ces produits et bien d'autres, consultez le chfa.ca.



HABITATION

tout pour réaliser vos rêves!




SYLVIE ROY
Directrice générale, Couture Aluminium

PORTES SURDIMENSIONNÉES : DES PROJETS D'ENVERGURE POUR PROFESSIONNELS SEULEMENT

(Suite de l'article du numéro précédent)

Analyse. Fabrication. Installation.

Évidemment, bon nombre de projets de portes surdimensionnées doivent faire l'objet d'une analyse rigoureuse en ce qui concerne les besoins, la structure d'accueil de la porte en espace et en solidité dans l'édifice, l'électricité et l'exposition à des facteurs météo extrêmes pour ne nommer que ceux-là. Cette étude amène ensuite la production d'un devis adapté à la mesure de votre projet.

Vous pouvez compter environ quatre semaines entre le moment où le fabricant commence la production de votre porte surdimensionnée et le moment où elle sera installée. À cette étape, la sécurité est particulièrement préoccupante puisque l'installation de ces super portes doit être faite par un personnel hautement compétent et très expérimenté ainsi que par un fournisseur ayant tous les équipements spécialisés pour la faire. De plus, il est fortement recommandé de faire affaire avec un fournisseur qui vous garantit des produits certifiés par l'ASTM et la NEMA.

Ces types de portes sont garanties à vie pour la structure et ses composantes, alors que la garantie du groupe moteur est celle du fabricant. Des plans de service variables sont également offerts par chacun des fabricants.

En terminant, il est facile de déduire que par son ampleur et les multiples éléments à prendre en considération, tels l'analyse du dossier, la sécurité, les coûts engagés, l'efficacité et la fiabilité d'un service après-vente, un tel projet demande l'intervention d'un expert en la matière. Ne comptez que sur un professionnel des portes surdimensionnées et retenez bien que le coût de la robustesse est inférieur au coût des réparations à répétition.



RAFRAÎCHISSEZ VOTRE MAISON POUR LE TEMPS DES FÊTES!

(EN) Pendant le temps des fêtes, nos maisons se transforment souvent en portes tournantes pour les amis et la famille, mais toutes ces réjouissances peuvent avoir un effet néfaste sur la qualité de l'air de la maison. Comme nous passons environ 90 % du temps à l'intérieur, l'air peut devenir de deux à cinq fois plus pollué qu'à l'extérieur. Il est donc important de s'assurer que l'on respire de l'air frais.

Voici quelques trucs simples qui feront qu'on se souviendra de vous pour vos talents d'hôte et non pour l'odeur de votre maison :

1. Ouvrez quelques fenêtres de la maison au moins une fois par semaine. L'air frais aidera à dissiper l'air vicié partout dans la maison. Même 10 minutes peuvent faire une grande différence.

2. Le nettoyage régulier des surfaces aidera à éliminer les allergènes et les empêchera de se disperser dans l'air.

3. Faites l'essai d'un purificateur d'air tel le Honeywell AirGenius – en vente chez Canadian Tire et Home Hardware. L'appareil permet de filtrer l'air à 99,9 %, tout en réduisant les allergènes et les odeurs.

4. Recherchez les produits qui vous aideront à longueur d'année, tel que le purificateur d'air Febreze, qui parfume l'air tout en le purifiant.

Suivez ces quelques conseils et non seulement vous rendrez votre nez heureux, mais aussi celui de vos invités du temps des fêtes.

Vous trouverez plus d'information au www.febrezeairpurifiers.com et au airgenius.ca.



QUE FAIRE QUAND L'ALARME DE VOTRE AVERTISSEUR DE MONOXYDE DE CARBONE SE DÉCLENCHE?

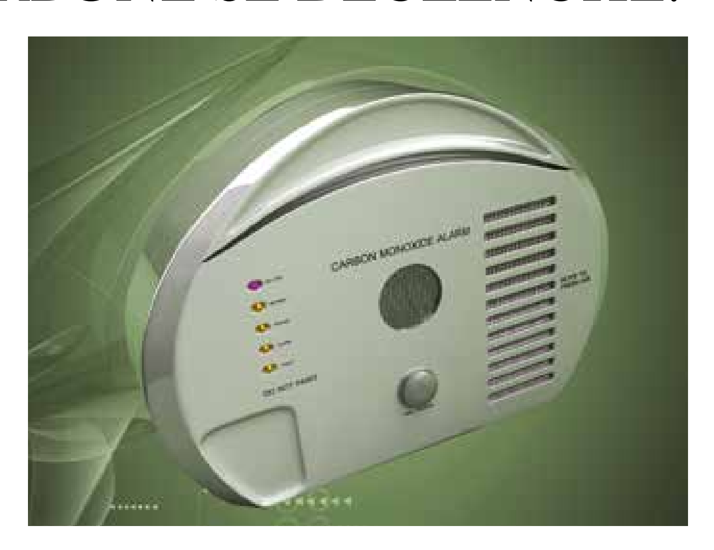
(EN) Il se peut que vous les trouviez embêtants, mais les signaux émis par vos avertisseurs de monoxyde de carbone ou combinés fumée et CO ne font en fait que ce qu'ils sont censés faire : ils vous protègent.

Puisque ce sont des dispositifs de haute technologie, il faut toujours lire le manuel d'utilisation. Cependant, voici quelques petites notions élémentaires, données par Kidde, important fabricant d'avertisseurs d'incendie, concernant la signification des signaux d'avertissement de l'avertisseur de CO le plus commun. Les explications se basent sur les modèles les plus populaires, peu importe si les appareils sont des avertisseurs de fumée ou de CO ou des avertisseurs combinés et qu'ils soient alimentés par pile, branchés dans le mur ou connectés.

Avertisseurs de monoxyde de carbone

Si la pile de votre avertisseur de CO est faible, une sonnerie rapide toutes les 15 secondes va retentir. Les populaires avertisseurs de CO à affichage numérique ont l'avantage d'avoir, outre le signal sonore, un écran numérique sur lequel s'affiche le message « Lb » qui signifie que la pile est faible.

Si votre avertisseur de CO a atteint la fin de sa durée de vie et que vous devez le remplacer, il émet un signal rapide toutes les 30 secondes. Il s'agit d'une exigence que l'Association canadienne de normalisation (CSA) a mise en place en 2007. Si l'avertisseur est doté d'un écran numérique, outre le fait qu'un signal sonore sera émis, vous allez aussi voir « End » qui signifie que la durée de vie de l'appareil est terminée.



Si du monoxyde de carbone est présent en concentrations plus élevées que 70 parties par million (ppm), l'avertisseur de CO émettra de façon répétitive un signal sonore selon le modèle suivant : quatre courts signaux suivis de cinq secondes de silence. Si vous entendez ce signal, prenez pour acquis qu'il y a une situation d'urgence et sortez de la maison ou trouvez une source d'air frais sans délai.

Vous trouverez d'autres conseils de sécurité sur les avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone à www.securitealamaison.com



ANNE PAQUET
Designer, Anne Paquet Design

LA CLÉ D'UN PROJET GAGNANT? BIEN S'ENTOURER POUR BIEN LE RÉUSSIR!



Conception Anne Paquet Design

Dans l'élaboration de votre projet de rénovation ou construction de votre demeure, il est important de bien choisir des professionnels compétents autant dans l'élaboration du projet que dans la construction afin que vous arriviez à un résultat à la hauteur de vos attentes. De ce fait, vous vous assurez de donner une base solide à votre projet.

Évidemment, plus le projet est ambitieux, plus il est impératif de bien le préparer. Votre participation est essentielle pour réussir un projet en matière de budget et de qualité et nous devons travailler avec ardeur. Aujourd'hui, ce ne sont pas tous les clients qui ont la chance de consacrer du temps à la construction de leur maison, d'où l'importance d'avoir un bonne équipe de gestion de chantier.

Vous aurez peut-être tendance à penser qu'il est trop dispendieux de faire concevoir des plans sur mesure complets et de bien planifier avec votre concepteur tous les petits détails de votre construction, mais ceux-ci vous éviteront bien des soucis de chantier et permettront à votre entrepreneur de mieux l'évaluer. Il y aura aussi des défis et des demandes tout au long de la planification et de la construction. Notre devoir est d'éliminer autant que possible les obstacles, résoudre les conflits s'ils se produisent, et s'assurer que tout va bien et que l'on respecte l'échéancier. Considérez les services de l'équipe de Anne Paquet Design comme un service clé en main, vous en sortirez gagnant comme ce projet conçu et réalisé en étroite collaboration avec la firme Duréco Construction qui lui a valu le prix Qualité Habitation 2014 catégorie 1 000 000 $ et plus. Bravo à tous les intervenants qui ont fait de ce projet une réussite!



L'équipe de Anne Paquet Design vous souhaite de joyeuses fêtes!

SE PROTÉGER CONTRE LA FRAUDE LORSQU'ON EST UN AÎNÉ

(EN) En adoptant des habitudes simples mais efficaces, les aînés peuvent déjouer les fraudeurs.

Mais pourquoi sont-ils si souvent la cible des escrocs?

Beaucoup sont généreux de nature, d'autres sont souvent à la maison, certains sont isolés. Et il y a tous ceux qui sont moins versés en technologie qu'ils le voudraient.

Voici quelques petites mesures de protection :

Écoutez les nouvelles pour mieux connaître les escroqueries et les arnaques en cours. Ne donnez jamais d'argent à quelqu'un qui se présente à votre porte et posez une affiche « Pas de colporteurs » près de votre entrée. Utilisez un afficheur téléphonique et évitez de répondre si vous ne reconnaissez pas le numéro affiché; s'il s'agit d'un ami ou d'un proche, il laissera un message. Si c'est un inconnu qui appelle, n'hésitez pas à poser beaucoup de questions. Si l'appel vous semble douteux, raccrochez, tout simplement.

« Mieux vaut prévenir que guérir », explique Cairine Wilson, vice-présidente de Comptables professionnels agréés du Canada, qui supervise les initiatives de l'organisme en matière de littératie financière. « Les aînés doivent rester sur leurs gardes. »



Qu'ils soient au téléphone ou à l'ordinateur, les aînés ne doivent jamais donner de renseignements personnels : NAS, données de cartes de crédit, coordonnées bancaires, mots de passe, NIP, etc. « N'hésitez pas à demander de l'aide », ajoute Cairine Wilson.

Le Centre antifraude du Canada offre un programme spécial de soutien aux aînés. Composez le 1.888.495.8501 ou visitez le www.centreantifraude.ca pour en savoir plus.

CONSEILS PRATIQUES ET RÉPONSES CONCERNANT LES REEE

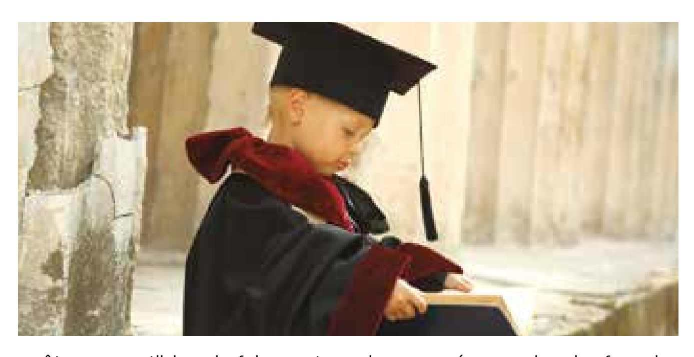
(EN) Les nouveaux parents se posent généralement de nombreuses questions sur les façons d'épargner pour financer les études de leurs enfants, et il y a toujours des proches et des amis bien intentionnés qui ont plein de réponses à leur donner. Mais comment savoir ce qui vous convient vraiment, à vous et à votre famille?

Examinons, par exemple, le régime enregistré d'épargne-études (REEE).

Pourquoi utiliser un REEE comme mécanisme d'épargne? Tout d'abord, les intérêts générés par vos épargnes s'accumulent à l'abri de l'impôt. De plus, grâce aux importantes subventions des gouvernements, vous obtenez une croissance accélérée des sommes que vous avez économisées. Dans un REEE, vos cotisations s'accroissent beaucoup plus rapidement que dans un compte d'épargne régulier. Au moment de choisir le régime qui vous convient, recherchez les fonds qui ne subiront pas les effets de la conjoncture boursière. Sachez qu'une nouvelle société canadienne, appelée girafe & cie, offre une garantie sans souci. En effet, grâce à la protection qu'elle a mise en place, votre argent est en sécurité même en cas de débâcle boursière.

L'avantage le plus important lié à l'ouverture d'un REEE, ce sont les subventions que versent les gouvernements, comme la Subvention canadienne pour l'épargne-études qui ajoute un 20 % supplémentaire à vos cotisations, pour un montant maximal total de 7 200 $ pendant toute la durée du REEE. Les gouvernements provinciaux offrent aussi plusieurs subventions établies selon votre revenu et votre province de résidence.

Il est à noter que les REEE ne sont pas tous pareils. Lorsque vous examinerez les options qui sont offertes, informez-vous sur les frais d'activation et les ratios des frais de gestion (RFG), qui sont des



coûts susceptibles de faire un trou dans vos économies. Le fournisseur girafe & cie nous apprend qu'il a lancé un REEE sans frais et garanti – le premier du genre – afin d'éliminer toute incertitude liée aux investissements que vous faites pour l'avenir de vos enfants. Ce régime est une solution idéale pour les personnes à la recherche d'un outil d'épargne sans risque, sans les frais bancaires typiques ni le stress associé à une stratégie d'investissement. Vous passerez ainsi plus de temps avec vos enfants plutôt qu'avec votre conseiller financier. De plus, puisque girafe & cie est une entreprise en ligne, aucun représentant ne viendra chez vous.

Le REEE est un régime d'épargne-études plus souple que vous le croyez, puisque pratiquement tous les programmes d'études postsecondaires menant à un diplôme, à un certificat ou à une qualification professionnelle sont acceptés. Cela signifie que vous pouvez donner à votre enfant (ou petit-fils, petite-fille, neveu, nièce ou ami(e) de la famille) le meilleur départ possible pour réussir dans la vie.

Vous trouverez d'autres renseignements en ligne, à l'adresse girafeetcie.com.

BAR LE LOFT/SALLE DE QUILLES LA GRANDE ALLÉE POUR VOUS DIVERTIR!



Située en plein cœur de la Beauce, la salle de quilles La Grande Allée/Bar le Loft est une entreprise opérant depuis 2012. Bien entendu, on y compte des allées de quilles et un service de bar, mais ce n'est pas tout! Une panoplie de nouveautés sauront charmer les 7 à 77 ans.

D'abord, la salle de quilles la Grande Allée s'est tout récemment munie d'une section aux allures récréatives d'un style des plus branché. On y retrouve cinq tables de billard, des jeux de fléchettes électroniques, des comptoirs de bar et pour couronner le tout, un immense écran géant où sont projetés des évènements sportifs de tout genre. C'est un endroit convivial et divertissant où il est agréable de sortir, mais aussi recevoir.

Depuis que l'endroit s'est refait une beauté, La Grande Allée/Bar le Loft offre le service de réception. Toutes les raisons sont bonnes pour s'approprier ce lieu. Vous avez un grand cercle d'amis, une entreprise, une famille du type « reconstituée-mégagrande-surpeuplée de parenté » ou n'avez simplement pas d'endroit pour recevoir? Il n'y a aucun souci : on peut maintenant vous accueillir ainsi que vos 180 invités! Les membres de l'équipe dynamique de la Grande Allée/Bar le Loft sont efficaces et souriants. L'ambiance réjouissante est tangible et fera de vos soirées des souvenirs mémorables.

Conjointement, Le Bar le Loft se démarque aussi grâce à son aspect récréo-sportif. L'espace y est orné de multiples appareils audiovisuels, pour un total de huit, permettant ainsi à tous et toutes d'y visionner leurs chaînes sportives ou musicales préférées. Le bar compte également cinq appareils de loteries vidéo, accessibles à la clientèle à partir de dix heures tous les jours! De plus, pour la saison estivale, le Bar le Loft s'est pourvu d'une magnifique terrasse accueillante, fonctionnelle et confortable. Permettant aux clients un accès direct aux installations intérieures, celle-ci se promet d'être l'endroit par excellence où s'arrêter le temps d'un rafraîchissement.

Donc, que ce soit pour se divertir, se détendre au 5 à 7, festoyer ou simplement faire de nouvelles rencontres, la salle de quilles La Grande Allée/Bar le Loft est le lieu en Beauce à fréquenter. Plaisir garanti.

10 CONSEILS POUR PRÉPARER VOTRE RÉSIDENCE EN VUE DE L'HIVER

(EN) *L'Almanach du peuple* prédit un autre hiver rigoureux dans un grand nombre de régions au pays, mais cette année, soyez mieux préparé à l'affronter. Le chef de file de l'approvisionnement en propane, Supérieur Propane, donne dix conseils à suivre pour que votre maison soit plus confortable et plus écologique, et que vos coûts d'énergie soient beaucoup plus abordables à l'approche du temps froid typique des hivers canadiens.

1. Faites effectuer l'entretien de votre appareil de chauffage, de vos appareils ménagers et de votre système au propane. Les appareils qui fonctionnent efficacement conservent davantage le combustible et vous font réaliser des économies.

2. Remplissez vos réservoirs de propane dès maintenant et tirez profit des programmes de prix fixe pour la période hivernale.

3. Planifiez des remplissages automatiques pour éviter de manquer de gaz.

4. Souscrivez à un réservoir INTELLIGENT*, un système exceptionnel de notification par courriel exclusif à Supérieur Propane.

5. Installez un thermostat programmable et réglez-le à la baisse lorsque vous êtes absent de la maison et vous pourriez réaliser des économies pouvant aller jusqu'à 10 % par année.

6. Le chauffage de l'eau représente de 14 à 18 % des factures de services publics; réduisez vos factures en réglant votre chauffe-eau au maximum à 49 degrés Celsius.

7. Assurez-vous que votre grenier est bien isolé pour éviter les pertes de chaleur.

8. Étanchéisez les fissures et les trous sur les murs extérieurs et les fondations.

9. Achetez une génératrice alimentée au propane. En cas de panne de courant, elle vous fournira l'énergie dont vous avez besoin dans votre résidence.

10. Utilisez les rayons solaires à votre avantage : ouvrez les rideaux durant la journée.

Pour obtenir d'autres conseils pour vous préparer à l'hiver, consultez le site www.superieurpropane.com/conseils-de-preparation-pour-lhiver-de-superieur-propane.

LES TENDANCES DES FÊTES : PARTEZ À LA CHASSE AUX LUTINS

(EN) Que votre style de décor soit élégant et raffiné, moderne et épuré, traditionnel ou naturel, vous pourrez choisir, cette année, parmi un vaste éventail d'accessoires décoratifs des fêtes qui sauront répondre à vos attentes. De plus, ne vous surprenez pas si vous apercevez dans votre décor de petits lutins…

Cette année, selon les experts chez Home Depot, les nouveautés sont nombreuses pour la saison des fêtes : on verra donc des collections originales comprenant des couronnes décoratives inspirées de la nature à l'image des majestueuses couronnes en écorce de bois enroulées ; aussi, des rubans, des parures et des ornements recouverts de détails dorés et argentés pour garnir l'arbre. Les gens qui désirent intégrer de nouveaux accessoires à leur décor des fêtes seront servis sur le plan des idées et des produits avec des marques exclusives comme Martha Stewart Living ou des collections haut de gamme comme Home Accent.

Une nouvelle tendance pour distraire la famille est la chasse aux lutins, une tradition familiale amusante qui consiste à surveiller ces petites créatures espiègles qui font des mauvais coups de toutes sortes durant la période des fêtes.

De nombreux modèles d'arbres de Noël sont proposés cette année, du traditionnel au moderne, ou au naturel. Les arbres pré-éclairés sont populaires, tout comme ceux dont le sommet est très fourni, ou ceux qui sont recouverts d'un fini argenté.

Les amateurs de nouveautés technologiques choisiront l'arbre de Noël musical en format MP3 qui s'allume au son de leurs chansons préférées, lesquelles seront sauvegardées sur leur téléphone intelligent.

Les familles qui désirent assurer la sécurité de leurs petits seront heureuses de découvrir les nouvelles lumières à l'épreuve des enfants maintenant offertes pour les arbres de Noël.

Aucun décor des fêtes ne saurait être complet sans des décorations extérieures à l'allure festive. Cette année, Home Depot propose des décorations originales qui feront briller votre maison de mille feux tout en ajoutant une touche d'élégance européenne à votre rue, comme une Tour Eiffel et un pont de Londres illuminés. Les nouveaux ensembles de lumières DEL montées en filet vous permettront de mettre en évidence votre chef-d'œuvre extérieur pour les fêtes.

Pour en savoir davantage et pour obtenir des conseils supplémentaires sur les décors pour les fêtes, consultez le site homedepot.ca.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR COMMENCER À ÉPARGNER!

(EN) Il vaut mieux commencer à épargner tôt en vue de votre retraite, parce que chaque sou compte.

Selon un sondage national mené par les Comptables professionnels agréés du Canada (CPA Canada), un nombre important de répondants, âgés de 55 ans et plus, ont du mal à gérer leurs finances personnelles.

Si 50 % des répondants arrivent relativement bien à régler leurs dépenses mensuelles, un quart des personnes sondées disent éprouver des difficultés.

On a aussi demandé aux répondants de prédire quelle serait leur situation financière dans dix ans : 22 % pensent qu'elle s'améliorera, 38 %, qu'elle sera la même et 31 %, qu'elle se détériorera.

Selon Kelley Keehn, auteure de l'ouvrage de CPA Canada intitulé *Comment bien gérer votre argent – Guide pratique pour les Canadiens*, la bonne nouvelle, c'est que malgré les avantages évidents de commencer à épargner tôt, il n'est jamais trop tard pour bien faire.

« Bien des gens ne s'engagent dans une démarche rigoureuse d'épargne qu'après avoir franchi le cap de la cinquantaine, voire plus tard », ajoute Mme Keehn, une fois qu'ils ont payé les études de leurs enfants et remboursé le plus gros de leur emprunt hypothécaire.



La sagesse, comme on le sait, vient avec l'âge

On a demandé aux répondants ce qu'ils feraient différemment pour se préparer à leurs « vieux jours » s'ils avaient la chance de revenir en arrière. Parmi les différentes réponses proposées, près de la moitié des répondants (46 %) ont choisi « Économiser davantage ». Les deux autres réponses les plus populaires ont été « Faire de meilleurs placements » (40 %) et « Prendre mieux soin de ma santé » (37 %).

Le sondage téléphonique a été mené auprès de 1 022 Canadiens entre le 21 août et le 2 septembre 2014.

SPORTS & VÉHICULES/AFFAIRES

en toute liberté!





APPRENEZ À VOS ENFANTS À AIMER LE SPORT!

(EN) Les enfants qui jouent au hockey et à d'autres sports tirent autant de leçons des moments de frustrations que des instants de plaisir. Voilà qui est parfois difficile à accepter pour les parents.

Les sports, lorsqu'ils sont vus par la lorgnette d'un parent protecteur (la possibilité d'avoir des bosses, des bleus ou des égratignures, et d'être confiné au banc par l'entraîneur), ne sont pas très attrayants, même pour les enfants les plus enthousiastes. Il faut plutôt encourager ses enfants à pratiquer les sports qu'ils aiment et leur rappeler que les bosses et les bleus qu'ils pourront récolter feront partie de certains de leurs meilleurs moments d'apprentissage.

Nombreux sont les éléments qui sont impossibles à contrôler, mais ce que vous pouvez faire, c'est de préparer le terrain pour que votre enfant réussisse dans tous les sports qui l'intéressent, en commençant par lui apprendre les notions suivantes :

Distinguer le bien du mal

En encourageant vos enfants à adopter de bonnes habitudes à la maison, vous les aidez à devenir des adultes en santé, productifs et équilibrés. Montrez-leur à distinguer ce qui est bien de ce qui est mal et ils sauront porter un jugement lorsqu'ils pratiqueront des activités sportives, et aussi lorsqu'ils auront des choix à faire chaque jour. Cela signifie notamment qu'ils ne se laisseront pas influencer par les autres lorsque ceux-ci les inviteront à fumer ou à boire.

S'alimenter sainement

Lorsque vous offrez une nourriture convenable à vos enfants, vous ne prenez pas seulement soin de leur corps et de leur esprit, mais vous permettez aussi à leurs muscles et à leur cerveau de récupérer rapidement à la suite d'une blessure et après des moments de stress ou de fatigue. Assurez-vous que vos enfants obtiennent un apport suffisant de vitamines et de substances nutritives essentielles. Faites le plein de fruits et légumes frais pré-coupés et ajoutez des légumes supplémentaires dans leurs plats préférés, comme le spaghetti. Pour combler leurs besoins nutritionnels, donnez-leur un supplément de multivitamines et minéraux qui comprend de la vitamine D et du calcium pour les aider à se développer physiquement, ainsi que des acides gras oméga-3 (DHA), bons pour le cerveau à cause de leurs propriétés neuroprotectrices.« Si vous ajoutez du DHA au régime santé de votre jeune athlète lorsqu'il va au primaire puis au secondaire, vous aidez au développement et au bon fonctionnement de son cerveau », affirme le Dr Majid Fotuhi, fondateur et médecin-chef du NeurExpand Brain Center.

Pratiquer diverses activités

Il est important que les jeunes athlètes participent à des activités autres que sportives. Des recherches ont récemment révélé une connexion possible entre les activités parascolaires et la performance scolaire. La conclusion est étonnante : les jeunes qui font partie d'un club, pratiquent un sport ou participent à des activités artistiques sont les plus assidus à l'école, obtiennent les meilleures notes et se montrent plus intéressés à poursuivre leurs études.

Valoriser la diversité

Tout comme ils auront à le faire dans leur future vie professionnelle, les jeunes athlètes sont appelés à collaborer avec des personnes (et des personnalités) différentes en vue d'atteindre un but commun. Ils apprennent à traiter avec respect les membres de leur équipe, leurs camarades de classe et leurs amis, et ils développent l'écoute et le respect envers leurs entraîneurs, leurs enseignants et les adultes responsables. Dans les moments plus difficiles, ils apprennent l'importance de se tenir les coudes pour surmonter l'adversité.

Ce sont là des expériences que votre enfant ne pourra pas vivre si vous le gardez dans une bulle, ou devant la télévision. Faites tout votre possible en tant que parent et voyez votre enfant grandir en tirant profit de ses expériences bien longtemps après qu'il ait accroché ses patins.





L'ÉQUIPE d'une RÉGION

Calendrier local saison régulière

Date	Heure	Visiteurs
Samedi 13 déc.	19 h 30	Laval
Samedi 20 déc.	19 h 30	Sorel-Tracy
Dimanche 28 déc.	14 h	Cornwall
Samedi 3 janv.	19 h 30	Trois-Rivières
Vendredi 9 janv.	20 h	Thetford Mines
Vendredi 30 janv.	20 h	Thetford Mines
Samedi 14 fév.	19 h 30	Sorel-Tracy
Samedi 21 fév.	19 h 30	Rivière-du-Loup
Samedi 28 fév.	19 h 30	Jonquière
Vendredi 6 mars	20 h	Rivière-du-Loup

CONCOURS D'HABILETÉ



Nous offrons aux équipes du hockey mineur de la région, de Novice à Pee-Wee, un moyen de financement sous forme d'un concours d'habileté.

DES BILLETS SERONT EN VENTE AUX PARTISANS QUI DEVRONT DÉTERMINER QUI REMPORTERA LES ÉPREUVES D'HABILETÉ.

TOUS CEUX QUI AURONT TROUVÉ LE VAINQUEUR SERONT AUTOMATIQUEMENT ÉLIGIBLES AU TIRAGE D'UN CRÉDIT-VOYAGE DE 2 200 $ QUI SERA REMIS À LA FIN DE LA SAISON.

NOUVEAU

Bang Bang

ANIMATION POUR LES ENFANTS

Pour information et inscription, contactez
Martin Lepage, conseiller aux ventes, 418.225.1098.

Pour informations générales et réservation de loge | 418.221.6363

CENTRE SPORTIF LACROIX-DUTIL | 11121, 1re AVENUE | SAINT-GEORGES | G5Y 2B9



VOTRE « COFFRE À OUTILS » POUR ASSURER LE FINANCEMENT DE VOTRE ENTREPRISE

(EN) Vous êtes en quête de fonds pour financer votre entreprise? Il faut donc tenir compte de trois facteurs clés :

Votre investissement financier

Soyez prêt à investir votre propre argent dans votre entreprise. La plupart des organismes de financement, y compris les programmes gouvernementaux de financement, s'attendent à ce que vous fournissiez une part de l'investissement requis par votre entreprise.

Votre cote de crédit

Les prêteurs tiendront compte de vos finances personnelles lorsque vous soumettrez une demande de prêt. Ce n'est peut-être pas le seul facteur, mais pour la plupart des prêteurs, votre cote de crédit offre un indice de votre fidélité à rembourser vos dettes par le passé. Remboursez vos emprunts à temps et, s'il y a lieu, prenez les mesures nécessaires pour améliorer votre fiche de crédit et être plus attrayant pour les prêteurs.



Votre plan d'affaires

La plupart des prêteurs voudront d'abord voir votre plan d'affaires. Il faut leur montrer comment vous projetez de lancer votre affaire et les convaincre que vous êtes en mesure d'en assurer la réussite.

COMMENT PARTAGER VOS INFORMATIONS DE FAÇON PRUDENTE LORSQUE VOUS ÊTES PARTIS EN VACANCES?

(EN) Les escapades d'hiver sont excitantes et il est amusant de partager nos photos et activités en temps réel. Sachez cependant que l'information partagée en ligne et sur les réseaux sociaux représente un risque pour votre sécurité.

Les cybercriminels rôdent sur les réseaux sociaux en quête d'opportunités, mais leur définition du terme « socialiser » consiste entre autres à leur permettre d'accéder à vos renseignements personnels. Ces criminels prétendent souvent être des gens qu'ils ne sont pas, et vous pourriez leur donner accès à vos renseignements personnels, à votre emplacement et à vos activités sans même le savoir.

Autre chose toute aussi troublante, vous pouvez également mettre vous et votre réputation à risque en publiant des commentaires ou des photos qui pourraient nuire à votre réputation. Voici quelques conseils pour vous aider à communiquer de façon sécuritaire :

• Limitez les renseignements personnels que vous publiez en ligne au strict nécessaire. Soyez prudent lorsque vous utilisez votre nom de famille, vos coordonnées, votre adresse, vos numéros de téléphone, votre adresse électronique, les noms de famille de vos amis ou parents, votre âge, votre date de naissance ou d'autres renseignements personnels.

• Vérifiez les paramètres de confidentialité et de sécurité de votre réseau social et utilisez-les pour déterminer qui a accès à vos renseignements personnels, et lesquels sont accessibles. La plupart des réseaux sociaux ont des paramètres par défaut qui donnent un accès plus grand que celui que vous souhaitez. Vous pouvez établir les paramètres selon le plus haut niveau possible de sécurité afin de protéger vos renseignements personnels et de savoir quelles personnes peuvent accéder à des renseignements personnels détaillés (plutôt que « tout le monde » ou « les amis de mes amis »).



• Portez une attention particulière au marquage géographique ou aux détails des photographies que vous publiez ou échangez. Les photographies peuvent révéler bon nombre de renseignements personnels lorsqu'elles présentent des détails clairement identifiables, comme les plaques de rues, les plaques d'immatriculation et le nom d'une école sur un vêtement, et les paramètres de marquage géographique peuvent révéler des renseignements sur votre emplacement.

• Enfin, n'annoncez pas au monde en entier que vous êtes en vacances. Vous pourriez tout aussi bien laisser votre porte ouverte et affichez le signe de bienvenue devant votre maison à l'intention des voleurs. Publiez plutôt ces mises à jour et ces photos à votre retour.

Protégez-vous en ligne. Consultez le site Web Pensezcybersecurite.ca pour obtenir de plus amples renseignements.


Index
MAG2000





PREND FIN LE 2 JANVIER

kia.ca >

KIA

LA FÉRIA D'HIVER

NE PAYEZ RIEN *avant* L'AN PROCHAIN

AU FINANCEMENT À L'ACHAT DES 2015 SEULEMENT

OU

JUSQU'À

6 000 $

DE RABAIS EN ARGENT

SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS

1er AU CANADA

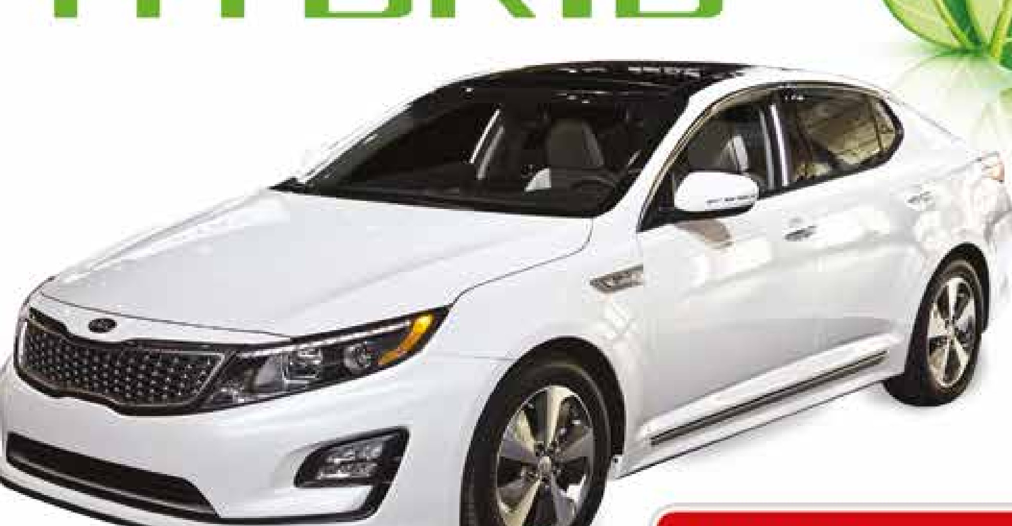
PRESTIGE PLATINE

QUE SIGNIFIE **KIA PRESTIGE PLATINE?**

L'un des programmes de reconnaissance des concessionnaires les plus prestigieux de Kia, la distinction « Prestige Platine » est accordée seulement aux concessionnaires. Kia se classent parmi les premiers 3 % au niveau mondial.

2014

OPTIMA HYBRID

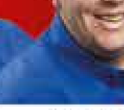


À PARTIR DE

26 695 $

OU 0% DE FINANCEMENT JUSQU'À 84 MOIS

Incluant écocrédit de 1 000 $, remise en argent de 4 000 $ basé sur un prix de vente de 31 695 $ du modèle op74ae 2014










François Poulin	André Pépin	Serge Doyon	Sylvain Ménard	Patrick Lessard	Jean-Michel Lessard	Carl Lessard	Donald C. Boulanger	Maxime Lagrange
Dir. des ventes	Conseiller	Conseiller	Conseiller	Conseiller	Conseiller	Satisfaction à la clientèle	Dir. commercial	Spécialiste des livraisons



VOUS ÊTES BIEN COUVERT AVEC KIA : *Garantie complète sans souci de 5 ans/100 000 km

Le nouveau prix amical de Kia comprend les frais de transport et préparation ainsi que tous les droits gouvernementaux obligatoires. Il ne comprend pas l'immatriculation, les assurances, les frais du permis et les taxes applicables.





SOYEZ PRÊT AVEC NOS MODÈLES « PRÊTS POUR L'HIVER »

1000 $ BONI DES FÊTES[1]











OU PROFITEZ DE GÉNÉREUX CRÉDITS EN ARGENT À L'ACHAT COMPTANT





Modèle SX Luxe illustré[5]
Route (BA) : 7,0 L/100 KM Ville (BA) : 10,0 L/100 KM[6]

SPORTAGE LX BM 2015





Modèle SX illustré[4]
Route (BA) : 5,3 L/100 KM Ville (BA) : 8,0 L/100 KM[6]

CLEF D'OR « MEILLEURE DE SA CATÉGORIE » L'ANNUEL DE L'AUTOMOBILE 2015

FORTE LX BM 2015





Modèle SX avec navigateur illustré[4]
Route (BA) : 5,3 L/100 KM Ville (BA) : 7,3 L/100 KM[6]

CLEF D'OR « MEILLEURE DE SA CATÉGORIE » L'ANNUEL DE L'AUTOMOBILE 2015

RIO LX BM 2015

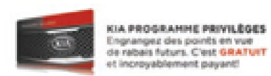
DERNIÈRE CHANCE

LIQUIDATION DES 2014 JUSQU'À 6 000 $ DE RABAIS ![2]













Le pouvoir de surprendre



3260, route Kennedy, Notre-Dame-des-Pins
418.774.4100 • 418.227.1416 • 1.866.974.4100



Lundi au jeudi :	8h à 21h
Vendredi :	8h à 17h
Samedi-Dimanche :	FERMÉ